

สมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน เบื้องต้น

โดย หลวงพ่อวัดปากน้ำ

พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร)





หลักปฏิบัติ
สมถวิปัสสนากัมมัฏฐานเบื้องต้น
โดย หลวงพ่อวัดปากน้ำ
พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร)

สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดราชบุรี (โดยมติมหาเถรสมาคม)

วัดหลวงพ่อสดธรรมกายาราม

อำเภอดำเนินสะดวก จังหวัดราชบุรี

คำนำ

หนังสือ **“หลักการเจริญภาวนาสมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน (เบื้องต้น)”** โดย พระเดชพระคุณ**หลวงพ่อวัดปากน้ำ พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร)** นี้ เป็นหนังสือคำสอนของพระเดชพระคุณหลวงพ่อฯ ท่าน**สอนสมถะ**และ**อนุวิปัสสนาถึงธรรมกาย ตามแนวมหาสติปัฏฐาน ๔** คือ **มีสติพิจารณาเห็นกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต** และ**ธรรมในธรรม ทั้ง ณ ภายนอกและ ณ ภายใน เข้าไปจนสุดละเอียด** ผ่านกาย-เวทนา-จิต-ธรรม ของกายมนุษย์-มนุษย์ละเอียด, กายทิพย์-ทิพย์ละเอียด, กายรูปพรหม-รูปพรหมละเอียด, กายอรูปพรหม-อรูปพรหมละเอียด อันเป็นกายโลกิยะที่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่ง ชื่อว่า**สังขาร/สังขตธรรม มีสังขตลักษณะ** คือ **ความเกิดปรากฏ ๑, ความเสื่อมปรากฏ ๑, เมื่อตั้งอยู่ ปรากฏความแปรปรวน ๑** ***(องฺ. ติก. ๒๐/๔๘๖/๑๙๒)*** เมื่อสุดละเอียดพ้นกายโลกิยะนี้แล้วจึงจะถึง**ธรรมกายอันเป็นกายโลกุตตระ** คือ **เป็นกายที่พ้นโลก ที่บริสุทธิ์**

การเจริญภาวนาผ่านกาย-เวทนา-จิต-ธรรม ของกายมนุษย์ อันเป็นกายที่สุดหยาบ เข้าถึงกาย-เวทนา-จิต-ธรรม ของกายมนุษย์ละเอียด, กายทิพย์-ทิพย์ละเอียด, กายรูปพรหม-รูปพรหมละเอียด, กายอรูปพรหม-อรูปพรหมละเอียด อันเป็นกายโลกิยะที่สุดละเอียดนี้ มีมาในพระไตรปิฎกฉบับบาลี ทีฆนิกาย มหาวรรค เล่มที่ **๑๐** ข้อ **๒๓๙** หน้า **๒๘๘** ว่า

เย เกจิ พุทฺธํ สรณํ คตา เส
น เต คมิสฺสนฺติ อปายภูมึ
ปหาย มานุสํ เทหํ
เทวกายํ ปริปูเรสฺสนฺติ.

แปลความว่า : บุคคลเหล่าใดเหล่าหนึ่ง ถึงพระพุทธเจ้าว่าเป็นสรณะ บุคคลเหล่านั้น จักไม่ไปสู่อบายภูมิ **ละกายที่เป็นของมนุษย์แล้ว จักยังเทวกายให้เต็มรอบ.**

อธิบายว่า เมื่อละอุปาทานกายมนุษย์ โดยทางปฏิบัติ ดับหยาบไปหาละเอียด ย่อมถึงกายทิพย์ (เทวกาย) ต่อๆ ไปจนสุดละเอียด ถึงอรูปพรหมละเอียดได้ และเมื่อปฏิบัติได้พ้นกายโลกิยะที่สุดละเอียด (กายอรูปพรหมละเอียด) แล้ว ถึง**ธรรมกาย**นั้น ได้ในพระบาลี ในอัคคัญญสูตร พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ **๑๑** ข้อ **๕๕** ปาฏิกวรรค ทีฆนิกาย หน้า **๙๒** ว่า

ตถาคตสฺส เหตํ วาเสฏฺฐา อธิวจนํ

ธมฺมกาโย อิติปิ พฺรหฺมกาโย อิติปิ

ธมฺมภูโต อิติปิ พฺรหฺมภูโต อิติปิ.

แปลความว่า : เพราะคำว่า **ธรรมกาย** ก็ดี ว่า **พรหมกาย** ก็ดี ว่า **ธรรมภูต** ก็ดี ว่า **พรหมภูต** ก็ดี เป็น**ชื่อของตถาคต.**

เมื่อได้เจริญอนุวิปัสสนาภาวนา ให้เห็นแจ้งสภาวะของสังขารธรรมทั้งปวงตามที่เป็นจริงว่า เป็น **อนิจฺจํ ทุกฺขํ อนตฺตา** เป็น**วิปัสสนาปัญญา** อันเป็นบาทฐานให้เจริญถึงโลกุตตรวิปัสสนา **ให้เห็นแจ้งพระอริยสัจ ๔ อัน เป็นไปในญาณ ๓** คือ **สัจจญาณ กิจจญาณ** และ**กตญาณ มีอาการ ๑๒** เป็น**โลกุตตรปัญญา** และ**สามารถละสัญโญชน์** คือ **กิเลสเครื่องร้อยรัดให้ติดอยู่กับโลก อย่างน้อย ๓ ประการ** คือ **สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา** และ**สีลัพพต-ปรามาส ขึ้นไปได้แล้ว ย่อมบรรลุมรรค ผล นิพพาน ตามระดับภูมิธรรมที่ปฏิบัติได้ ก้าวล่วงข้ามโคตรปุถุชนเป็นพระอริยบุคคล ท่านจะเห็นธรรมกายที่บรรลุมรรค ผล นิพพาน ของท่าน ใสสว่างตลอดไม่มีมัวหมอง** และ

ไม่เล็กลง และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง **เมื่อละสัญโญชน์ ๑๐ ได้บรรลุพระอรหัตตผลแล้ว ธรรมกายที่บรรลุพระอรหัตตผลนั้น กรณีที่ยังครองเบญจขันธ์อยู่** ชื่อว่า **"สอุปาทิเสสนิพพานธาตุ" ต่อเมื่อดับขันธ์คือเบญจขันธ์ของท่านแตกทำลาย (ตาย) ลงแล้ว ธรรมกายที่บรรลุพระอรหัตตผลที่ไม่มีอุปาทิเหลืออยู่แล้วนั้น** ชื่อว่า **"อนุปาทิเสสนิพพานธาตุ" สถิตยั่งยืน (ธุวํ) อยู่ในอายตนะนิพพาน แดนเกษม ที่สิ้นสุดแห่งทุกข์ทั้งปวง**

พระนิพพานธาตุ คือ ธรรมกายที่บรรลุพระอรหัตตผลนี้เอง ที่เป็น**วิสังขาร/อสังขตธรรม** คือธรรมชาติที่ไม่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่ง เป็น**วิราคธาตุ วิราคธรรม** คือธาตุธรรมที่ปราศจากตัณหาราคะใดๆ มี**อสังขต-ลักษณะ** คือ **ไม่ปรากฏความเกิด ๑, ไม่ปรากฏความเสื่อม ๑, เมื่อตั้งอยู่ไม่ปรากฏความแปรปรวน ๑** *(องฺ. ติก. ๒๐/๔๘๗/๑๙๒)* และ**มีสภาวะที่เที่ยง (นิจฺจํ) เป็นบรมสุข (ปรมํ สุขํ)** และ**เป็นอมตธรรม (อมตํ ปทํ) ที่ไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ และไม่ตายอีก** จึงเป็นธรรมที่มีแก่นสารสาระ ในความเป็นตัวตน (อัตตา) แท้ๆ เอาเป็นเกาะเป็นที่พึ่ง (อตฺตทีปา/อตฺตสรณา) ที่ถาวรได้จริง

วิธีปฏิบัติสมถะ และ**อนุวิปัสสนาถึงธรรมกาย ที่พระเดชพระคุณหลวงพ่อวัดปากน้ำสอนนี้ เป็นวิธีปฏิบัติภาวนาที่มีอานุภาพสูงมาก** ด้วยว่า **เมื่อผู้ปฏิบัติได้ถึงธรรมกายแล้ว ย่อมเกิดอภิญญา** คือ **ความสามารถพิเศษ** ได้แก่ ทิพยจักษุ และทิพยโสต ฯลฯ **ให้สามารถใช้ประกอบวิชชา** อันเป็น**ธรรมเครื่องดับอวิชชามูลรากฝ่ายเกิดทุกข์ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ** และยังช่วยให้**เจริญภาวนาวิชชาธรรมกายชั้นสูงที่มีอานุภาพ เป็นธรรมเครื่องช่วยบำบัดทุกข์**และ**บำรุงสุขได้เป็นอย่างดีอีกด้วย** จึงควรที่ผู้ปรารถนาความเจริญและสันติสุข และปรารถนาความพ้นทุกข์ จะพึงศึกษาและเจริญให้มาก

หนังสือเล่มนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี ด้วยความอุตสาหะวิริยะของ **คุณสมาน สกุลวรรัตน์** และผู้ช่วยเหลืออื่นๆ อีกหลายท่าน อาตมภาพจึงขออนุโมทนาในกุศลเจตนาของท่านไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย และขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัย จงได้โปรดดลบันดาลให้คุณสมาน สกุลวรรัตน์ และทั้งผู้ช่วยเหลือและผู้มีอุปการคุณในการจัดพิมพ์หนังสือนี้ขึ้น จงเจริญด้วยอายุ วรรณะ สุขะ พละ ปฏิภาณ ธนสารสมบัติ ขอจงเจริญรุ่งเรืองในพระสัทธรรมของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และในกิจการโดยชอบ และขอจงเป็นสุข สมบูรณ์ บริบูรณ์ด้วยมนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ และนิพพานสมบัติ มีมรรค ๔ ผล ๔ และนิพพาน ๑ ทุกท่าน เทอญ.

(พระเทพญาณมงคล)

รองประธาน (ฝ่ายอำนวยการ)

ศูนย์ประสานงานสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดแห่งประเทศไทย

เจ้าอาวาสวัดหลวงพ่อสดธรรมกายาราม

ประธานมูลนิธิพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย

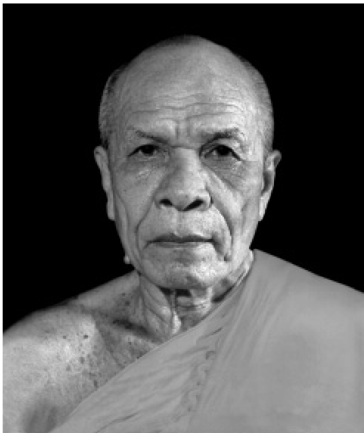


สารบัญ

ประวัติย่อ*

ของ พระเดชพระคุณหลวงพ่อวัดปากน้ำ
พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร)

ผู้ปฏิบัติและสอนภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ถึงธรรมกาย
และพระนิพพานของพระพุทธเจ้า



ชาติภูมิเดิมเป็นพ่อค้า เข้าตั้งภูมิลำเนาอยู่ที่บ้านหมู่เหนือของวัดสองพี่น้อง คือทิศใต้ของวัด แต่ต่างฝั่งกับวัด วัดอยู่ตะวันออกเฉียงเหนือ บ้านอยู่ตะวันตกเฉียงใต้ มีคลองกั้นเป็นระหว่างวัดกับบ้าน ค้าขายมาตั้งแต่อายุ **๑๔** ปีเศษๆ นับตั้งแต่บิดาล่วงไปก็เป็นพ่อค้าแทนบิดาเลี้ยงมารดามาจนถึงอายุ **๑๙** ปี ตรงนี้ได้ปฏิญาณตัวบวชจนตายด้วยมามีอุปสรรคเกิดขึ้นในระหว่างขายข้าวแล้วนำเรือเปล่ากลับบ้าน เข้าลัดที่คลองบางอีแท่นเหนือตลาดใหม่ แม่น้ำนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม ในลัดนี้ไม่สู้ไกลนัก แต่พวกโจรชุกชุม แต่พอเข้าลัดไปเล็กน้อย ก็มาคิดแต่ในใจของตัวว่า คลองก็เล็กโจรก็ร้าย ท้ายเรือเข้าก็ไล่เลี่ยกับฝั่ง ไม่ต่ำไม่สูงกว่ากันเท่าไรนัก น่าหวาดเสียวอันตราย เมื่อโจรมาก็ต้องยิงหรือทำร้ายคนท้ายก่อน

** พระเดชพระคุณหลวงพ่อวัดปากน้ำ พระมงคลเทพมุนี (เป็นผู้บันทึกเอง), ลงพิมพ์ใน* **นิตยสารมงคลสาร** *ปีที่ ๑ เล่ม ๑ ๑ กันยายน พ.ศ. ๒๕๐๗, หน้า ๔-๖ และ ๒๐.*

ถ้าเขาทำเราเสียได้ก่อนก็ไม่มีทางที่จะสู้เขา ถ้าเราเอาอาวุธปืนแปดนัดไว้ทางหัวเรือ แล้วเราไปถ่อเรือทางลูกจ้างเสีย เมื่อโจรมาทำร้ายเราก็จะมีทางสู้ได้บ้าง คิดดังนี้แล้วก็เรียกลูกจ้างที่ถ่อเรือแถบทรายมาถือท้าย เราออกไปถ่อแทนถ่อเรือไปก็คิดไป เรือก็เดินเข้าไปหาที่เปลี่ยวหนักขึ้นทุกที ความคิดก็ถี่ขึ้นว่า ลูกจ้างที่เราจ้างมานี้ คนหนึ่งก็ไม่กี่บาท เพียง **๑๑** บาท หรือ **๑๒** บาทเท่านั้น ส่วนตัวเราเป็นเจ้าของทั้งทรัพย์ทั้งเรือหมด ส่วนตายจะให้ลูกจ้างตายก่อนไม่ถูก เอาเปรียบลูกจ้างมากเกินไปไม่สมควร ถ่อไปก็คิดไปดังนี้และคิดถี่หนักเข้า ก็ตัดสินใจเด็ดขาดออกไป เราเป็นเจ้าของให้เราตายก่อนดีกว่าจึงจะสมควร คิดตกลงแล้วก็เรียกลูกจ้างให้มาถ่อ ตัวก็หยิบปืนแปดนัดที่เอาไปไว้ข้างหัวเรือมาไว้ใกล้ตัว ข้างท้ายเรือก็ถือท้ายเรื่อยไป ใกล้ออกจากลัดเต็มที น้ำก็ขึ้นเรือ ข้าวที่หนักก็ตามหัวน้ำขึ้นสวนเข้ามาประดังกันแน่นจีนก็ส่งเสียงแต่ว่าตู้อ่าๆ ประดังกันแน่น ออกก็ไม่ได้ เข้าไปไม่ได้ น้ำก็น้อยเลยต้องต่างฝ่ายต่างก็ปักหลักกรานหน้าจอดกันนิ่งอยู่ เราเป็นคนท้ายผ่านพ้นอันตรายมาแล้วก็มาคิดว่า การหาเงินหาทองนี้ลำบากจริงๆ เจียวหนา บิดาของเราก็มาหาดังนี้ เราก็หาซ้ำรอยบิดาตามบิดาบ้าง เงินแลทองที่หากันทั้งหมดด้วยกันนี้ ต่างคนก็ต่างหาไม่มีเวลาหยุดด้วยกันทั้งนั้น ถ้าใครไม่เร่งรีบหาให้มั่งมี ก็เป็นคนต่ำและเลว ไม่มีใครนับถือแลคบหา เข้าหมู่เขาก็อายเขาเพราะเป็นคนจนกว่าเขา ไม่เทียมหน้าเทียมบ่าเทียมไหล่กับเขา

ปุรพชนต้นสกุลของเราก็ทำกันมาดังนี้ เหมือนๆ กันจนถึงบิดาของเราแลตัวของเราบัดนี้ ก็บัดนี้ปุรพชนแลบิดาของเราไปทางไหนหมดก็ปรากฏแก่ใจว่าตายหมดแล้ว แล้วตัวของเราเล่าก็ต้องตายเหมือนกันแต่พอคิดถึงตายขึ้นมาดังนี้แล้ว ใจก็ชักเสียวๆ นึกถึงความตายที่จะมาถึงตัวโดยไม่มีสงสัยเลย เราต้องตายแน่ๆ บิดาเราก็มาล่องข้าวขึ้นจากเรือ ข้าวก็เจ็บมาจากตามทางแล้ว ขึ้นจากเรือข้าวไม่ได้กี่วันก็ถึงแก่กรรม เมื่อถึง

แก่กรรมแล้ว เราที่ช่วยพยาบาลอยู่ ไม่ได้เห็นเลยที่จะเอาอะไรติดไป ผ้าที่นุ่งแลร่างกายของแก เราก็ดูแลอยู่ไม่เห็นมีอะไรหายไป ทั้งตัวเราแลพี่น้องของเราที่เนื่องด้วยแก ตลอดถึงมารดาของเราก็อยู่ไม่เห็นมีอะไรเลยที่ไปด้วยแก แกไปผู้เดียวแท้ๆ ก็ตัวเราเล่าต้องเป็นดังนี้ เคลื่อนความเป็นอย่างนี้ไปไม่ได้แน่ เมื่อคิดตกลงใจดังนี้แล้วก็ลองทำเป็นตายดู นอนแผ่ลงไปที่ท้ายเรือนั้นแล้วก็ทำตาย ตายแล้วทำไปหาคนที่เป็นญาติบ้าง พี่น้องบ้างเพื่อนที่ชอบกันบ้าง เขาก็ไม่เห็นเรา เพราะเราเป็นผี เราก็เอาก้อนดินบ้างไม้บ้างโยนหรือปาเข้าไปให้ถูก เพราะเขาไม่เห็นตัวเรา เขาก็ต้องบอกผีโยนมาหรือปาเข้ามา ไปหาคนโน้นก็ไม่เห็น มาหาคนนี้ก็ไม่เห็น คิดไปดังนี้แหละจนเผลอตัว

แต่พอรู้สึกตัวขึ้นมา ก็รีบลุกขึ้นจุดธูปอธิษฐานในใจของตัวเองว่าขออย่าให้เราตายเสียก่อน ขอให้บวชเสียก่อนเถิด ถ้าบวชแล้วไม่สึกจนตลอดชีวิต ตรงนี้บวชจริงมาเสียแต่อายุ **๑๙** ปีเศษแล้ว ตั้งแต่นั้นก็ประกอบอาชีพตามปกติของพ่อค้า จนอายุครบ **๒๒** โดยปีแล้ว ก็ปรารภถึงการบวชในปีนั้น พอถึงเดือน **๘** ข้างขึ้น ก็ขนข้าวลงเรือเต็มลำดีแล้วก็บอกกับลูกจ้างให้นำเอาข้าวไปขายโรงสีในกรุงเทพฯ ส่วนตัวก็เข้าอยู่วัดเป็นเจ้านาค ฝึกหัดเบื้องต้นแห่งการอุปสมบทในสำนักพระปลัดยัง ผู้เป็นหลวงตาของตัวซึ่งเป็นน้องคนเล็กของตาน้อย ผู้เป็นมารดาของตัวเองท่านส่งวินัยย่อๆ ให้เป็นสมุดข่อย เขียนตัวบรรจงสวยงามมาก ก็ท่องวิธีขอบรรพชาแลดูวินัยไปด้วยกันทีเดียว พอจวนเข้าพรรษาก็มีผู้ไปนิมนต์พระอุปัชฌาย์ดี วัดประตูศาล จังหวัดสุพรรณบุรี มาเป็นอุปัชฌาย์ ก็ได้อุปสมบท ในต้นเดือนแปด ของ พ.ศ. **๒๔๔๙** ได้อยู่จำพรรษาในวัดนั้น รวมอยู่ที่อุปสมบทนั้น **๗** เดือนเศษๆ เท่านั้น ออกจากวัดที่อุปสมบทนั้นแล้ว

ก็ตรงมาอยู่ที่จำพรรษาในวัดพระเชตุพนทีเดียว เรียนมูลกัจจายน์ถึงสามจบ แล้วเรียนธรรมบททีปนีและสารสังคหะ แต่พอเป็นว่าแปลออกพอสมควร แล้วก็หยุดการเรียนคันถธุระ เรียนวิปัสสนาธุระต่อไป ถึงในระหว่างคันถธุระอยู่ก็เรียนวิปัสสนาไปด้วยเหมือนกัน

เวลาวันแปดค่ำ สิบห้าค่ำ ก็มักไปแสวงหาครูสอนฝ่ายสมถวิปัสสนาอยู่เสมอๆ โดยมาก แต่ที่เรียนโดยตรงทีเดียวตั้งแต่บวชใหม่ๆ ก็เรียนแต่อนุสาวนาจารย์ทีหนึ่ง บวชแล้วรุ่งขึ้นวันที่สองก็เรียนที่หลวงพ่อเนียมวัดน้อย จังหวัดสุพรรณบุรี ที่สาม เจ้าคุณสังวรานุวงษ์ (เอี่ยม) วัดราชสิทธาราม ที่สี่ เรียนกับพระครูญาณวิรัติ (โป๊) วัดพระเชตุพน ที่ห้า เรียนกับพระอาจารย์สิงห์ วัดละครทำ หลังวัดระฆังโฆสิตาราม ได้ตามแบบของท่านสององค์ พระครูญาณวิรัติแล พระอาจารย์สิงห์ ท่านรับรองว่าได้ตามแบบของท่าน ท่านมอบให้เป็นผู้สอนเขาได้ทั้งสองอาจารย์ แต่ก็ยังไม่พอใจที่จะเป็นครูสอนเขา จึงค้นคว้าหาต่อไปอีกถึงพรรษา **๑๑** ก็สำเร็จในการเล่าเรียนคันถธุระได้พอสมควรแก่ที่ตั้งใจไว้ว่า ต้องเรียนแปลให้ออก จะได้ค้นธรรมในมคธภาษาได้ตามต้องการ ก่อนแต่จะมาเรียนคันถธุระนั้น ได้ตั้งหนังสือใบลานมหาสติปัฏฐานลานยาวไว้ที่วัดสองพี่น้องผูกหนึ่งว่า ถ้าไปเล่าเรียนคราวนี้ต้องแปลหนังสือผูกนี้ให้ออก จึงเป็นที่พอแก่ความต้องการ ถ้ายังแปลไม่ออกก็เป็นอันไม่หยุดในการเรียน แต่พอแปลออกก็หยุดในพรรษาที่ **๑๑** เมื่อหยุดต่อการเรียนปริยัติแล้ว ก็เริ่มทำจริงจังในทางปฏิบัติ ก็คิดว่าในวัดพระเชตุพนนี้ในอุโบสถก็ดี มีบริเวณกว้างขวางดีมาก เป็นสถานที่ควรทำภาวนามาก แต่มาหวนระลึกถึงอุปการคุณของวัดบางคูเวียง (คือ วัดโบสถ์บน บางคูเวียง) ในคลองบางกอกน้อย เจ้าอธิการชุ่มได้ถวายมูลกัจจายน์แลคัมภีร์พระธรรมบทให้ในตอนเล่าเรียนปริยัตินั้นก็มีอุปการคุณอยู่มาก ควรไปจำพรรษาแล้วจะได้แสดงธรรมแจกแก่ภิกษุ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา เป็นบรรณาการต่อ

อุปการคุณแก่วัดนั้น จึงได้กราบลาเจ้าคุณสมเด็จพระพุฒาจารย์ (เข้ม) เจ้าอาวาสวัดพระเชตุพน ไปจำพรรษาวัดบางคูเวียง ในพรรษาที่ **๑๒** แต่พอได้กึ่งพรรษาก็มาหวนระลึกขึ้นว่า ในเมื่อเราตั้งใจจริงๆ **ในการบวชจำเดิมอายุสิบเก้า เราได้ปฏิญาณตนบวชจนตาย ขออย่าให้ตายในระหว่างก่อนบวช**

บัดนี้ก็ได้บอกลามาถึง ๑๕ พรรษา ย่างเข้าพรรษานี้แล้ว ก็พอแก่ความประสงค์ของเราแล้ว **บัดนี้ของจริงที่พระพุทธเจ้าท่านรู้ท่านเห็น เราก็ยังไม่ได้บรรลุ ยังไม่รู้ไม่เห็น สมควรแล้วที่จะต้องกระทำอย่างจริงจัง** เมื่อตกลงใจได้ดังนี้แล้ว วันนั้นเป็นวันกลางเดือน ๑๐ ก็เริ่มเข้าโรงอุโบสถแต่เวลาเย็น **ตั้งสัจจาธิษฐานแน่นอนลงไปว่า ถ้าเรานั่งลงไปครั้งนี้ไม่เห็นธรรมที่พระพุทธเจ้าต้องการ เป็นอันไม่ลุกจากที่นี้จนหมดชีวิต** เมื่อตั้งจิตมั่นลงไปแล้ว ก็เริ่ม**ปรารภนั่ง จึงได้แสดงความอ้อนวอนแด่พระพุทธเจ้าว่าขอพระองค์ได้ทรงพระกรุณาโปรดข้าพระพุทธเจ้า ทรงประทานธรรมที่พระองค์ได้ทรงตรัสรู้อย่างน้อยที่สุด แลง่ายที่สุดที่พระองค์ได้ทรงรู้แล้วแด่ข้าพระพุทธเจ้า ถ้าข้าพระพุทธเจ้ารู้ธรรมของพระองค์แล้ว เป็นโทษแก่ศาสนาของพระองค์แล้ว ขอพระองค์อย่าทรงพระราชทานเลย ถ้าเป็นคุณแก่ศาสนาของพระองค์แล้ว ขอพระองค์ได้ทรงพระกรุณาโปรดพระราชทานแด่ข้าพระองค์ ข้าพระองค์รับเป็นทนายศาสนา ในศาสนาของพระองค์จนตลอดชีวิต**

แต่พออ้อนวอนเสร็จแล้ว ก็เริ่มปรารภเข้าที่นั่งสมาธิต่อไป มานึกถึงมดคี่ที่ตามช่องของแผ่นหินที่ยาวๆ แลบนแผ่นหินบ้าง ไต่ไปมาอยู่บ้างแต่ไม่มากนัก จึงหยิบเอาขวดน้ำมันก๊าดมา เอานิ้วจุกเข้าที่ปากขวดแล้วตะแคงขวดให้เปียกนิ้วเข้าแล้วเอามาลากเป็นทางให้รอบตัว จะได้กันไม่ให้มาทำอันตรายในเวลานั่งลงไปแล้ว แต่พอทางนิ้วที่เปียกน้ำมันนั้นไม่ทันถึงครึ่งของวงตัวที่นั่ง ความคิดอันหนึ่งเกิดขึ้นว่าชีวิตสละได้ แต่ทำไม

ยังกลัวมดคื่ออยู่เล่า ก็นึกอายตัวเองขึ้นมา เลยวางขวดน้ำมันเข้าที่เลยในเดี๋ยวนั้น ประมาณครึ่งหรือค่อนคืนไม่มีนาฬิกา ไม่แน่ก็**เห็นผังของจริงของพระพุทธเจ้า ซึ่งมีอยู่ในหนังสือธรรมกาย** ที่คุณพระทิพย์ปริญญาเรียบเรียงพิมพ์แจกไปแล้วนั้น ในขณะนั้นก็มาปริวิตกว่าคัมภีร์โรจายังธรรมเป็นของลึกถึงเพียงนี้ ใครจะไปคิดคาดคะเนเอาได้ พ้นวิสัยของความตรึกนึกคิด ถ้ายังตรึกนึกคิดอยู่ก็เข้าไม่ถึง ที่จะเข้าถึงต้องทำให้รู้ตรึก รู้นึก รู้คิดนั้น**หยุดเป็นจุดเดียวกัน แต่พอหยุดก็ดับ แต่พอดับแล้วก็เกิด ถ้าไม่ดับแล้วไม่เกิด ตรองดูเถิดท่านทั้งหลาย นี้เป็นของจริง หัวต่อมีเป็นอยู่ตรงนี้ ถ้าไม่ถูกส่วนดังนี้ก็ไม่มีเป็นเด็ดขาด** วิตกอยู่ดังนี้สักครู่ใหญ่ๆ ก็กลัวว่าความมีความเป็นนั้นจะเลือนไปเสีย จึงเข้าที่ต่อไปใหม่ ราวสักสามสิบนาทีก็เห็นวัดบางปลาปรากฏเหมือนตัวเองไปอยู่ที่วัดนั้น แต่พอชัดดีก็รู้สึกตัวขึ้นมา จึงมีความรู้สึกขึ้นมาว่าจะมีผู้รู้เห็นได้ยากนั้น ในวัดบางปลานี้จะต้องมีผู้รู้เห็นได้แน่นอน จึงมาปรากฏขึ้นบัดนี้ ต่อแต่นั้นมาก็คำนึงที่ไปสอนที่วัดนั้นอยู่เรื่อยๆ มา จนถึงออกพรรษา รับกฐินแล้วก็ลาสมภารวัดบางคูเวียงไปสอนที่วัดบางปลา ราวสี่เดือน มีพระทำเป็นสามรูป คฤหัสถ์สี่คน

นี้**เริ่มต้นแผ่ธรรมกายของจริง** ที่แสวงหาได้มาจริง ปรากฏอยู่จนบัดนี้.

ในปี พ.ศ. ๒๔๖๔ ตรงกับ ร.ศ. ๑๔๐ เป็นปีที่ ๑๒ ในรัชกาลพระบาทสมเด็จพระมหาธีรราชเจ้า **พระครูสมุห์สด จนฺทสโร** *ได้รับสมณศักดิ์เป็น***พระครูสมณธรรมสมาทาน** *อยู่ดำรงตำแหน่งเป็น* **เจ้าอาวาสวัดปากน้ำ ภาษีเจริญ** *ต่อมาในปี พ.ศ. ๒๔๙๐ พระคุณท่านได้รับตำแหน่ง* **พระอุปัชฌาย์** *และอีก ๒ ปีต่อมา คือในปี พ.ศ. ๒๔๙๒ ได้รับพระราชทานเป็นพระราชาคณะชั้นสามัญที่* **พระภาวนาโกศลเถร** *ต่อมาในปี พ.ศ. ๒๔๙๘ ก็ได้รับพระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์เป็น* **พระมงคลราชมุนี** *และหลังจากนั้นอีก ๒ ปี คือปี พ.ศ. ๒๕๐๐ พระคุณท่านก็ได้รับพระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์เป็นพระราชาคณะชั้นเทพ มีพระราชทินนาม ว่า* **พระมงคลเทพมุนี**

หลวงพ่อถึงแก่มรณภาพเมื่อวันที่ ๓ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๐๒ เวลา ๑๕.๐๐ น. ณ ตึกมงคลจันทสร เมื่อพระคุณท่านมีอายุย่าง ๗๕ ปี รวมพรรษาได้ ๕๓ พรรษา

คำชี้แจงก่อนปฏิบัติภาวนา

หนังสือ **"หลักการเจริญภาวนาสมถวิปัสสนากัมมัฏฐานเบื้องต้น"** นี้ เป็นหนังสือ ซึ่งดำเนินตามแนวทางการเสด็จไปของพระพุทธเจ้า พระอรหันต์ทุกๆ พระองค์ **ทางนี้ทางเดียว** ไม่มีสองทาง อันถูกต้องร่องรอยความประสงค์ ในพระพุทธศาสนาอย่างแท้จริง มีผู้ศึกษาและปฏิบัติทั้งคฤหัสถ์และบรรพชิต อุบาสก อุบาสิกา แพร่หลายแทบทั่วประเทศไทย ซึ่งได้รับผลของการปฏิบัติ ต่างยืนยันได้ด้วยตัวของท่านเอง ซึ่งเรียกว่า สันทิฏฐิโก อันผู้ได้บรรลุจะพึงเห็นเอง ส่วนการที่จะทำเป็นหรือไม่เป็นนั้น เกี่ยวกับผู้ปฏิบัติจริงหรือไม่จริง **ถ้าปฏิบัติจริงแล้วต้องเป็นทุกคน เพราะมนุษย์เราทั้งชายและหญิง มีดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ เป็นดวงใสบริสุทธิ์เท่าฟองไข่แดงของไก่ อยู่ที่ศูนย์กลางกายทุกๆ คน** ถ้ามนุษย์คนใดเอาใจไปหยุดนิ่งแน่นที่ศูนย์กลางกายให้เป็นสมาธิ ไม่นึกคิดไปในสิ่งต่างๆ เอาใจหยุดอยู่ที่ดวงธรรมนั้นให้มากที่สุดหรือนานที่สุด **ต้องเป็นทุกคน** ที่ไม่เกิดไม่เป็นนั้นเพราะเหตุว่าใจไม่หยุด **ตัวหยุดนี้แลเป็นตัวสำเร็จ**

ส่วนการที่ใจไม่หยุดนั้น เพราะมีอุปกิเลส **๑๑** ข้อ ***(ม. อุ. ๑๔/๔๕๒ ๔๖๓/๓๐๒-๓๐๗)*** ประจำอยู่ อันเป็นเครื่องสำคัญในเรื่องที่จะเป็นหรือไม่เป็นหรือไม่ได้บรรลุมรรคผล มีดังนี้คือ

๑. วิจิกิจฉา	ความลังเลหรือความสงสัย
๒. อมนสิการ	ความไม่สนใจไว้ให้ดี
๓. ถีนมิทธะ	ความท้อ และความเคลิบเคลิ้มง่วงนอน
๔. ฉัมภิตัตตะ	ความสะดุ้งหวาดกลัว
๕. อุพพิละ	ความตื่นเต้นด้วยความยินดี

๖. ทุฏฐุลละ	ความไม่สงบกาย
๗. อัจจารัทธวิริยะ	ความเพียรจัดเกินไป
๘. อติลีนวิริยะ	ความเพียรย่อหย่อนเกินไป
๙. อภิชัปปา	ความอยาก
๑๐. นานัตตสัญญา	ความนึกไปในสิ่งต่างๆ เรื่องราวต่างๆ ที่เคยผ่านมาหรือจดจำไว้ มาผุดขึ้นในขณะทำสมาธิ
๑๑. รูปานัง อตินิชฌายิตัตตะ	ความเพ่งต่อรูป หรือเพ่งต่อนิมิตนั้นจนเกินไป

เมื่ออุปกิเลสเหล่านี้ แม้อย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นแก่เราแล้ว สมาธิของเราก็เคลื่อนไป เพราะอุปกิเลสเหล่านี้เป็นเหตุ ฉะนั้น ในการบำเพ็ญภาวนาเราต้องใช้ความเพียร ความอดทน ทั้ง **๒** ข้อนี้ เป็นข้อสำคัญยิ่งและคอยประคองคุมสติไว้ไม่ให้เผลอ ใช้ปัญญาสอดส่องดูว่า วิธีใดที่จะทำให้อุปกิเลสเหล่านี้เกิดขึ้นไม่ได้ เราก็จะทำใจโดยวิธีนั้น จงวางใจของเราไว้ให้เป็นกลางๆ คือ มัชฌิมาปฏิปทา ให้เป็นอุเบกขา อย่ายินดีและยินร้าย ให้พยายามละจากความโลภ ความโกรธ ความหลง จงทำใจของเราให้ใสเป็นแก้ว ให้เยือกเย็นให้แช่มชื่น ให้ถูกส่วนเป็นสมาธิแน่แน่ว เอาใจจรดอยู่ที่ดวงนิมิตที่ศูนย์กลางกายนั้นให้มากที่สุด ต้องทำเสมอ ทำเนืองๆ ในทุกอิริยาบถ ไม่ว่านั่ง นอน ยืน เดิน ทำเรื่อยไปอย่าหยุด อย่าละ อย่าทอดทิ้ง อย่าท้อแท้ มุ่งรุดหน้าเรื่อยไป ผลจะเกิดวันหนึ่งไม่ต้องสงสัย ผลเกิดอย่างไร ท่านรู้ได้ด้วยตัวของท่านเอง

อนึ่ง ในการเจริญภาวนานี้ ขอให้ท่านประกอบเหตุ สังเกตผล ทนเอาเถิด ประเสริฐนัก เพราะเป็นมหัคคตกุศลหรือมหากุศลอันยิ่งใหญ่ไพศาล

เป็นทางมรรคผลนิพพาน ถึงแม้ยังไม่ได้เห็นอะไร ก็จะเป็นอุปนิสัยติดตัวไปในปรภพเบื้องหน้า ขอท่านทั้งหลายจงอุตส่าห์มานะ วิริยะ บำเพ็ญเพียรให้เกิดมรรคแลผล ธรรมกายที่บรรลุมรรคผลนิพพานนั่นแหละเป็นที่พึ่งของตนเองได้ อันเที่ยงแท้ อย่าได้เคลือบแคลงสงสัยอย่างใดอย่างหนึ่งเลย ขอความสุขสวัสดีจงบังเกิดมีและสัมฤทธิ์ผล ดังมโนปรารถนาแด่ท่านที่ได้นำหนังสือนี้ ไปประพฤติและปฏิบัติโดยทั่วกันจงทุกประการ.



วิธีบูชาพระ ว่าก่อนนั่งภาวนาทุกครั้ง

ยะมะหัง สัมมาสัมพุทธัง, ภะคะวันตัง สะระณัง คะโต (ชาย), **คะตา** (หญิง), **อิมินา สักกาเรนะ, ตัง ภะคะวันตัง อะภิปูชะยามิ**

ข้าพเจ้าบูชาบัดนี้, ซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้า, ผู้ตรัสรู้แล้วเองโดยชอบ, ซึ่งข้าพเจ้าถึง, ว่าเป็นที่พึ่ง, กำจัดทุกข์ได้จริง, ด้วยสักการะนี้

ยะมะหัง ส๎วากขาตัง, ภะคะวะตา ธัมมัง สะระณัง คะโต (ชาย), **คะตา** (หญิง), **อิมินา สักกาเรนะ, ตัง ธัมมัง อะภิปูชะยามิ**

ข้าพเจ้าบูชาบัดนี้, ซึ่งพระธรรม, อันพระผู้มีพระภาคเจ้า, ตรัสดีแล้ว, ซึ่งข้าพเจ้าถึง, ว่าเป็นที่พึ่ง, กำจัดภัยได้จริง, ด้วยสักการะนี้

ยะมะหัง สุปะฏิปันนัง, สังฆัง สะระณัง คะโต (ชาย), **คะตา** (หญิง), **อิมินา สักกาเรนะ, ตัง สังฆัง อะภิปูชะยามิ**

ข้าพเจ้าบูชาบัดนี้, ซึ่งพระสงฆ์ผู้ปฏิบัติดี, ซึ่งข้าพเจ้าถึง, ว่าเป็นที่พึ่ง, กำจัดโรคได้จริง, ด้วยสักการะนี้

ไหว้พระต่อไป

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา, พุทธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ *(กราบ)*

ส๎วากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม, ธัมมัง นะมัสสามิ *(กราบ)*

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, สังฆัง นะมามิ *(กราบ)*

คำขอขมาโทษ

ตั้ง นะโม ๓ หน แล้วขอขมาโทษดังต่อไปนี้

อุกาสะ อัจจะโย โน ภันเต อัจจัคคะมา ยะถาพาเล ยะถามุฬ์เห ยะถาอะกุสะเล เย มะยัง กะรัมหา เอวัง ภันเต มะยัง อัจจะโย โน ปะฏิคคัณหะถะ อายะติง สังวะเรยยามิ.

ข้าพระพุทธเจ้าขอวโรกาส ได้พลั้งพลาดด้วยกาย วาจา ใจ ในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เพียงไรแต่ข้าพระพุทธเจ้า เป็นคนพาล คนหลง อกุศลเข้าสิงจิต ให้กระทำความผิด ต่อพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ขอพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จงงดความผิดทั้งหลายเหล่านั้น แก่ข้าพระพุทธเจ้า จำเดิมแต่วันนี้เป็นต้นไป ข้าพระพุทธเจ้าจักขอสำรวมระวังซึ่งกาย วาจา ใจ สืบต่อไปในเบื้องหน้า.

คำอาราธนา

อุกาสะ ข้าพระพุทธเจ้าขออาราธนาสมเด็จพระพุทธเจ้าที่ได้ตรัสรู้ล่วงไปแล้วในอดีตกาล มากกว่าเมล็ดทรายในท้องพระมหาสมุทรทั้ง ๔ แลสมเด็จพระพุทธเจ้าอันจักได้ตรัสรู้ในอนาคตกาลภายภาคเบื้องหน้า แลสมเด็จพระพุทธเจ้าที่ได้ตรัสรู้ในปัจจุบันนี้ ขอจงมาบังเกิดในจักขุทวาร

โสตทวาร ฆานทวาร ชิวหาทวาร กายทวาร มโนทวาร แห่งข้าพระพุทธเจ้าในกาลบัดเดี๋ยวนี้เถิด

อุกาสะ ข้าพระพุทธเจ้าขออาราธนา พระนพโลกุตตรธรรมเจ้า ๙ ประการ ในอดีตกาลล่วงลับไปแล้ว จะนับจะประมาณมิได้ และพระนพโลกุตตรธรรมเจ้า ๙ ประการ ในอนาคตกาลภายภาคเบื้องหน้า และพระนพโลกุตตรธรรมเจ้า ๙ ประการในปัจจุบันนี้ ขอจงมาบังเกิดในจักขุทวาร โสตทวาร ฆานทวาร ชิวหาทวาร กายทวาร มโนทวาร แห่งข้าพระพุทธเจ้าในกาลบัดเดี๋ยวนี้เถิด

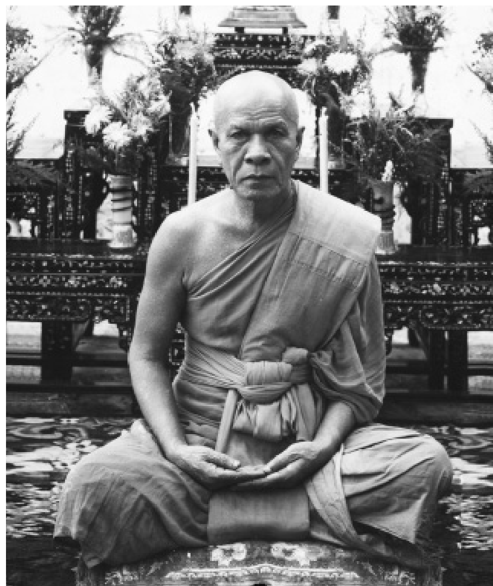
อุกาสะ ข้าพระพุทธเจ้าขออาราธนา พระอริยสงฆ์ กับสมมติสงฆ์ ในอดีตกาลล่วงลับไปแล้ว จะนับจะประมาณมิได้ และพระอริยสงฆ์กับสมมติสงฆ์ ในอนาคตกาลภายภาคเบื้องหน้า และพระอริยสงฆ์กับสมมติสงฆ์ในปัจจุบันนี้ ขอจงมาบังเกิดในจักขุทวาร โสตทวาร ฆานทวาร ชิวหาทวาร กายทวาร มโนทวาร แห่งข้าพระพุทธเจ้าในกาลบัดเดี๋ยวนี้เถิด

คำอธิษฐานต่อไป

ขอเดชคุณพระพุทธเจ้า คุณพระธรรมเจ้า คุณพระสงฆ์เจ้า คุณครูอุปัชฌาย์อาจารย์ (ชาย), คุณครูบาอาจารย์ (หญิง) คุณมารดาบิดา คุณทานบารมี ศีลบารมี เนกขัมมบารมี ปัญญาบารมี วิริยบารมี ขันติบารมี สัจจบารมี อธิษฐานบารมี เมตตาบารมี อุเบกขาบารมี ที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญมาแต่ร้อยชาติ พันชาติ หมื่นชาติ แสนชาติ ก็ดี ที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญมาตั้งแต่เล็กแต่น้อย ระลึกได้ก็ดี หรือระลึกมิได้ก็ดี ขอบารมีทั้งหลายเท่านั้นจงมาช่วยประคับประคองข้าพเจ้า ขอให้ข้าพเจ้าได้สำเร็จมรรคแลผล ในกาลบัดเดี๋ยวนี้เถิด นิพพานะปัจจโย โหตุ.

วิธีเจริญสมถภาวนา

โดย หลวงพ่อวัดปากน้ำ
พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร)



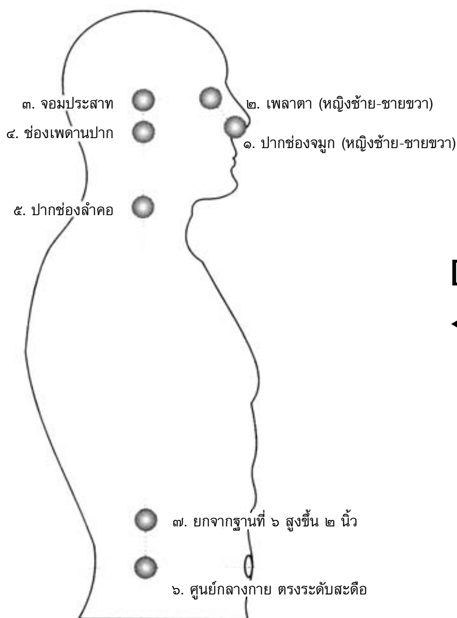
วิธีนั่ง

นั่งคู้บัลลังก์ขัดสมาธิ เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย เว้นหัวแม่มือทั้งสองให้ห่างกันสององคุลี คือ หัวแม่มือซ้ายจรดกับปลายนิ้วชี้ขวา (รูปที่ **๑**) แล้วตั้งกายให้ตรง คือวัดตั้งแต่ปลายนิ้วชี้ของเท้าขวา ถึงกลางลูกสะบ้าของหัวเข่าขวานั้น แล้วเอาเครื่องวัดนั้นจรดลงที่ตรงบนตาตุ่มขาขวา แล้วเอาเครื่องวัดอีกข้างหนึ่งจรดเข้าที่ใต้ลูกคาง นี้เป็นส่วนของกายตรง เรียก **อุชุํ กายํ ปณิธาย** ตั้งกายให้ตรง **ปริมุขํ สตึ อุปฏฺฐเปตฺวา** เข้าไปตั้งสติไว้ให้มีหน้ารอบ คือ เข้าไปตั้งสติไว้ไม่ให้เผลอ (ตรงกับพระขีณาสพผู้เป็นสติวินัย



[รูปที่ ๑] :- นั่งคู้บัลลังก์ ขัดสมาธิ เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ปลายนิ้วชี้มือข้างขวาจรด กับปลายนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย

คือ มีสติทุกเมื่อ) นี่เป็นทางไปของพระพุทธเจ้า พระอรหันต์ สติไม่เผลอจาก บริกรรมภาวนาและบริกรรมนิมิต ให้ติดกันไม่แยกแตกจากกัน นี้แลเป็นของ สำคัญในเรื่องที่จะเป็นหรือไม่เป็น สติไม่เผลอจากบริกรรมทั้งสอง บริกรรมว่า “สัมมาอะระหัง” นี้เรียกว่า บริกรรมภาวนา กำหนดเครื่องหมาย ให้ใสเหมือน เพชรลูกที่เจียระไนแล้ว ไม่มีขนแมว โตเท่าแก้วตา ประมาณเท่าวงของตาดำ ใสขาวเหมือนกระจกที่ส่องเงาหน้า สัณฐานกลมรอบตัว ไม่มีตำหนิเรียบ รอบตัวเหมือนดวงแก้วกายสิทธิ์นี้ เรียกว่า บริกรรมนิมิต บริกรรมทั้งสองนี้ พรากจากกันไม่ได้ ต้องให้ติดกันอยู่เสมอในอิริยาบถทั้งสี่ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ไม่เผลอ ให้มีสติอยู่เสมอ ไม่ให้ขาด เมื่อเห็นดวงนิมิตเกิดเป็นดวงใส ขึ้นแล้ว ให้หยุดบริกรรมภาวนา เพ่งอยู่ที่กลางดวงนั้น แล้วทำใจให้หยุดใน หยุดที่กลางดวงนั้น มีจุดเป็นเครื่องหมายให้ใสหนักขึ้นทุกที จนเป็นรัศมีคือ แสงสว่าง ถ้าไม่หยุดให้บริกรรมภาวนาไว้ว่า “สัมมาอะระหังๆๆ” ร้อยครั้ง พันครั้ง จนกระทั่ง ใจค่อยๆ รวมหยุดอยู่ที่เดียว ดังจะอธิบายข้างหน้าเป็น ลำดับไป



[รูปที่ ๒] :- รูปด้านข้างผ่าซีก
◄ แสดงที่ตั้งของดวงนิมิต
จากฐานที่ ๑ ถึงฐานที่ ๗

ฐานที่ ๑ ปากช่องจมูก หญิงซ้าย ชายขวา ตรงกลางพอดี ไม่ล้ำเข้าไป ไม่เหลื่อมออกมา

ฐานที่ ๒ เพลาตา หญิงซ้าย ชายขวา ตรงหัวตาพอดี ตามช่องลมเข้าออกข้างใน

ฐานที่ ๓ กลางกั๊กศีรษะ ให้ได้ระดับกับเพลาตา อยู่ภายในตรงศูนย์กลางของศีรษะ

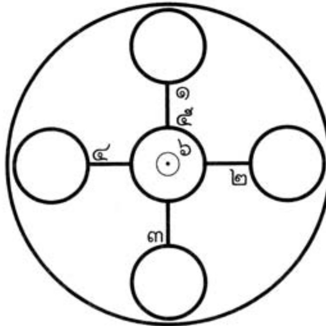
ฐานที่ ๔ ปากช่องเพดาน ไม่ให้ล้ำเหลื่อม ตรงช่องที่รับประทานอาหารสำลัก

ฐานที่ ๕ ปากช่องคอ เหนือลูกกระเดือก อยู่ตรงกลางทีเดียว

ฐานที่ ๖ สุดลมหายใจเข้าออก คือ กลางตัว ตรงระดับสะดือ อยู่ภายใน

ฐานที่ ๗ ถอยหลังกลับมาเหนือระดับสะดือประมาณ ๒ นิ้วมือ ในกลางตัว

กำหนดดวงนิมิตเครื่องหมายไปหยุดอยู่ตามฐานนั้นๆ พร้อมกับภาวนาในใจว่า "สัมมาอะระหังๆๆ" ๓ ครั้ง แล้วจึงเลื่อนดวงนิมิตนั้นต่อไป



[รูปที่ ๓] :-ลักษณะของฐานที่ ๗

(๑) **ศูนย์ด้านหน้า ธาตุน้ำ** (๒) **ศูนย์ด้านขวา ธาตุดิน**

(๓) **ศูนย์ด้านหลัง ธาตุไฟ** (๔) **ศูนย์ด้านซ้าย ธาตุลม**

(๕) **ศูนย์กลาง อากาศธาตุ** (๖) **ศูนย์กลางของอากาศธาตุ วิญญาณธาตุ**

สำหรับฐานที่ **๓** เวลาจะเลื่อนดวงนิมิตต่อไป ต้องเหลือบตากลับเข้าข้างใน คล้ายๆ กับคนนอนกำลังจะหลับ แต่แล้วก็ปล่อยให้เป็นไปตามปกติ ทั้งนี้ เพื่อจะให้ความเห็น ความจำ ความคิด ความรู้ (รวม **๔** อย่างนี้เรียกว่า **ใจ**) กลับเข้าข้างใน เพราะจะต้องดูด้วยตาละเอียดต่อไป เมื่อเลื่อนดวงนิมิตกลับขึ้นมาอยู่ฐานที่ **๗** แล้ว ให้เพ่งอยู่ตรงนั้นที่เดียว ให้คู่กันไปกับบริกรรมภาวนาว่า "สัมมาอะระหัง" ถ้าหากรู้จักทางคือฐานที่ตั้งเหล่านี้แล้ว **ในการทำคราวหลังๆ จะเอาใจไปจรดฐานที่ ๗ เลยทีเดียวก็ได้**

ตรงนั้นมีศูนย์อยู่ **๕** ศูนย์ คือ ศูนย์กลาง หน้า ขวา หลัง ซ้าย (รูปที่ ๓) ศูนย์กลางคืออากาศธาตุ เครื่องหมายที่ใสสะอาดลอยอยู่กลางช่องอากาศพร้อมด้วยความรู้ ที่เรียกว่า "วิญญาณธาตุ" ศูนย์ข้างหน้าคือธาตุน้ำ ศูนย์ข้างขวาคือธาตุดิน ศูนย์ข้างหลังคือธาตุไฟ ศูนย์ข้างซ้ายคือธาตุลม นิยมพร้อมด้วยธาตุทั้ง **๖** เมื่อแรกเกิดมาก็พร้อมด้วยธาตุทั้ง **๖** เมื่อไปเกิดก็พร้อมด้วยธาตุทั้ง **๖ ธาตุไม่ประชุมพร้อมกัน ปฐมมรรคก็เกิดไม่ได้ เมื่อไม่มีปฐมมรรค มรรคผลนิพพานก็ไปไม่ถูก เหตุนี้จึงต้องทำปฐมมรรคให้เกิด ให้มีขึ้น.**

วิธีเจริญภาวนา ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ถึงธรรมกาย

พระธรรมเทศนา โดย **หลวงพ่อวัดปากน้ำ**
พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) :-

บัดนี้ท่านทั้งหลาย ทั้งหญิงและทั้งชายได้เสียสละเวลาอันมีค่ามาศึกษาในทางพระพุทธศาสนา นี้เป็นกิจส่วนตัวสำคัญทางพระพุทธศาสนา พระพุทธศาสนาแปลว่าคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าสอนให้สัตว์โลกทั้งหมด ละชั่วด้วยกาย วาจา ใจ ทำความดีด้วยกาย วาจา ใจ ทำใจให้ใส สามข้อนี้แหละเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์ ทั้งอดีต ปัจจุบัน อนาคต ยืนยันเหมือนกันหมด เหตุนั้นท่านทั้งหลายเมื่อตั้งใจมั่นลงในพระพุทธศาสนาเช่นนี้ ก็เพื่อจะทำใจของตนให้ดีตามประสงค์ในทางพระพุทธศาสนา การที่จะทำใจให้ดีนี้มีบาลีเป็นตำรับตำราว่า

เทฺวเม ภิกฺขเว วิชฺชาภาคิยา ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย วิชชามี ๒ อย่าง **กตเม เทฺว** ๒ อย่างอะไรบ้าง **สมโถ จ** สมถะ ความสงบระงับอย่าง **๑, วิปสฺสนา จ** วิปัสสนา ความเห็นแจ้งอย่าง **๑**

สมโถ ภาวิโต กิมตฺถมนุโภติ สมถะเป็นขึ้นแล้วต้องการอะไร **จิตฺตํ ภาวิยติ** ต้องการให้จิตเป็นขึ้น **จิตฺตํ ภาวิตํ กิมตฺถมนุโภติ** จิตเป็นขึ้นแล้วต้องการอะไร **โย ราโค โส ปหียติ** ความกำหนัดยินดีอันใดที่มีอยู่ในจิตใจ ความกำหนัดยินดีอันนั้นหมดไปด้วยสมถะ ความสงบระงับ

วิปสฺสนา ภาวิตา กิมตฺถมนุโภติ วิปัสสนาเป็นขึ้นแล้วต้องการอะไร **ปญฺญา ภาวิยติ** ต้องการทำปัญญาให้เป็นขึ้น **ปญฺญา ภาวิตา กิมตฺถมนุโภติ**

ปัญญาเป็นขึ้นแล้วต้องการอะไร **ยา อวิชฺชา สา ปหียติ** ความไม่รู้จริงอันใดที่มีอยู่กับจิตใจ ความไม่รู้จริงอันนั้นหมดไปด้วยความเห็นแจ้งคือวิปัสสนา

ทางพระพุทธศาสนามีวิชชา ๒ อย่างนี้เป็นข้อสำคัญนัก บัดนี้ท่านทั้งหลายที่เสียสละเวลามา ก็เพื่อมาเรียนสมถวิปัสสนาทั้ง ๒ อย่างนี้ **สมถะ** เป็นวิชชาเบื้องต้น พุทธศาสนิกชนต้องเอาใจใส่ คือแปลความว่า สงบระงับใจ เรียกว่า สมถะ **วิปัสสนา** เป็นขั้นสูงกว่าสมถะ ซึ่งแปลว่า เห็นแจ้ง เป็นธรรมเบื้องสูง เรียกว่าวิปัสสนา สมถวิปัสสนา ๒ อย่างนี้ เป็นธรรมอันสุขุมลุ่มลึกในทางพระพุทธศาสนา ผู้พูดนี้ได้ศึกษามาตั้งแต่บวช พอบวชออกจากโบสถ์แล้วได้วันหนึ่ง รุ่งขึ้นวันหนึ่งก็เรียนทีเดียว เรียนสมถะทีเดียว ไม่ได้หยุดเลย จนกระทั่งถึงบัดนี้ บัดนี้ทั้งเรียนด้วย ทั้งสอนด้วย ในฝ่ายสมถะวิปัสสนา ทั้ง ๒ อย่างนี้

สมถะมีภูมิแค่ไหน **สมถะ มีภูมิ ๔๐**

กสิณ **๑๐**, อสุภะ **๑๐**, อนุสติ **๑๐**, พรหมวิหาร **๔**, อาหาเรปฏิกูลสัญญา **๑**, จตุธาตุววัฏฐาน **๑**, รูปฌาน **๔** ทั้ง **๔๐** นี้ เป็นภูมิของสมถะ

วิปัสสนา มีภูมิ ๖

ขันธ์ **๕**, อายตนะ **๑๒**, ธาตุ **๑๘**, อินทรีย์ **๒๒**, อริยสัจ **๔**, ปฏิจจสมุปบาทธรรม **๑๒** (ธรรมอาศัยซึ่งกันและกันเกิดขึ้น) นี้เป็นภูมิของวิปัสสนา ภูมิสมถะ ภูมิวิปัสสนา ทั้ง ๒ นี้ เป็นตำรับตำราในทางพระพุทธศาสนาได้ใช้กันสืบมา

แต่ **ภูมิของสมถะ** ที่เราจะเพิ่งเรียนต่อไป **เริ่มต้นต้องทำใจให้หยุดจึงจะเข้าภูมิของสมถะได้ ถ้าทำใจหยุดไม่ได้ก็เข้าภูมิสมถะไม่ได้** สมถะ

เขาแปลว่าสงบ แปลว่าระงับ แปลว่าหยุด แปลว่านิ่ง ต้องทำใจให้หยุดใจของเราน่ะ อะไรที่เรียกว่า **"ใจ" เห็น**อย่าง **๑, จำ**อย่าง **๑, คิด**อย่าง **๑, รู้**อย่าง **๑, สี่อย่างนี้รวมเข้าเป็นจุดเดียวกัน** นั่นแหละเรียกว่า **ใจ**

อยู่ที่ไหน? อยู่ในเบาะน้ำเลี้ยงหัวใจ คือความเห็นอยู่ที่ท่ามกลางกาย ความจำอยู่ที่ท่ามกลางเนื้อหัวใจ ความคิดอยู่ท่ามกลางดวงจิต ความรู้อยู่ท่ามกลางดวงวิญญาณ

เห็น จำ คิด รู้ ๔ ประการนี้ หมดทั้งร่างกาย ส่วนเห็นเป็นต้นของรู้ ส่วนจำเป็นต้นของเนื้อหัวใจ ส่วนคิดเป็นต้นของดวงจิต ส่วนรู้เป็นต้นของดวงวิญญาณ

ดวงวิญญาณเท่าดวงตาดำข้างใน อยู่ในกลางดวงจิต ดวงจิตเท่าดวงตาดำข้างนอก อยู่ในกลางเนื้อหัวใจ ดวงจำกว้างออกไปอีกหน่อยหนึ่งเท่าดวงตาทั้งหมด ดวงเห็นอยู่ในกลางกาย โตกว่าดวงตาออกไป นั่นเป็น **ดวงเห็น** ดวงเห็นนั่นแหละ ธาตุเห็นอยู่ศูนย์กลางดวงนั้น นั้นแหละเรียกว่าเห็น เห็นอยู่ในธาตุเห็นนั้น **ดวงจำ** ธาตุจำอยู่ในศูนย์กลางดวงนั้น ความจำอยู่ที่นั่น **ดวงคิด** ธาตุคิดอยู่ศูนย์กลางดวงนั้น **ดวงรู้** ธาตุรู้อยู่ในศูนย์กลางดวงนั้น เห็น จำ คิด รู้ ๔ อย่างนี้แหละ เอาเข้ามารวมจุดเดียวกันเรียกว่า **"ใจ"**

ของยากอย่างนี้เห็นไหมล่ะ คำที่เรียกว่า **"ใจ"** นั่นแหละ เวลานี้เรานั่งอยู่นี่ สอด (ส่งใจ) ไปถึงบ้านก็ได้ สอดไปถึงนรกก็ได้ สอดไปถึงสวรรค์ก็ได้ สอดไปถึงนิพพานก็ได้ (เรานึก) สอดใจไปได้ มันลึกซึ้งอย่างนั้นเห็นไหมล่ะใจ ถ้าว่ามันรู้แคบสอดไปได้แคบ ถ้ารู้กว้างสอดไปได้กว้าง ถ้ารู้ละเอียดสอดไปได้ละเอียด รู้หยาบก็สอดไปได้หยาบ แล้วแต่ความรู้ของมัน ความเห็นของมัน สำคัญนัก

คำที่เรียกว่า **“ใจ”** นี่แหละ **เราต้องบังคับให้หยุดเป็นจุดเดียวกัน เห็น จำ คิด รู้ ๔ อย่างนี้ ต้องมารวมหยุดเป็นจุดเดียวกันอยู่กลางกาย มนุษย์** สะดือทะลุหลัง ขวาทะลุซ้าย กลางกั๊กข้างใน สะดือทะลุหลัง เป็นด้ายกลุ่มไปเส้นหนึ่งตึง ขวาทะลุซ้ายเป็นด้ายกลุ่มไปเส้นหนึ่งตรงกันตึง ตึงทั้ง ๒ เส้น ตรงกลางจรดกัน ที่กลางจรดนั่นแหละ เรียกว่ากลางกั๊ก กลางกั๊กนั่นแหละถูกกลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ ใสบริสุทธิ์เท่าฟองไข่แดงของไก่ ถูกกลางดวงพอดี ที่สอนให้เอาพระของขวัญไปจรดไว้กลางดวงนั้นแหละ กลางกั๊กนั่นแหละ เราเอาใจของเราไปจรดอยู่กลางกั๊กนั่นแหละ เห็น จำ คิด รู้ ๔ อย่างจรดอยู่กลางกั๊กนั่น กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์นั้นมีที่ตั้งแห่งเดียวเท่านั้น **“ใจ”**

ที่เขาบอกว่า **“ตั้งใจนะ”** เราจะต้องเอาใจไปหยุดตรงนั้นทีเดียว ถึงจะถูกเป้าหมายใจดำ เขาบอกว่าตั้งใจนะ เวลานี้เอ็งจะทำบุญทำกุศล เราต้องตั้งใจตรงนั้น บัดนี้เราจะรักษาศีล ก็ต้องตั้งใจตรงนั้น บัดนี้เราจะเจริญภาวนาละ เราก็ต้องตั้งใจตรงนั้นเหมือนกัน ต้องเอาใจหยุดตรงนั้นกลาง เมื่อเอาใจไปหยุดอยู่กลางนั้นแล้ว เราก็ใช้สัญญาจำให้มั่น หยุดนิ่ง บังคับให้นิ่งเชียว ถ้าไม่นิ่งก็ต้องใช้บริกรรมภาวนาบังคับไว้ บังคับใจให้หยุดบังคับหนักเข้าๆๆ พอถูกส่วนเข้า ใจหยุดนิ่ง ใจหยุด หยุด **พอใจหยุดเท่านั้นแหละ ถูกตัวสมถะแล้ว นั่นแหละตัวสมถะ ไอ้หยุดนั่นแหละ หยุดนั่นเองเป็นตัวสำเร็จ ทางโลกและทางธรรมสำเร็จหมด** โลกที่จะได้รับความสุข ใจต้องหยุดตามส่วนของโลก ธรรมที่จะได้รับความสุข ใจต้องหยุดตามส่วนของธรรม ท่านได้แนะนำไว้ตามวาระพระบาลีว่า **นตฺถิ สนฺติปรํ สุขํ สุขอื่นนอกจากหยุดจากนิ่งไม่มี** หยุดนั่นเองเป็นตัวสำคัญ เพราะเหตุนั้นต้องทำใจให้หยุด เมื่อใจของเราหยุดแล้ว เราก็ต้องหยุดในหยุดๆ ไม่มีถอยหลังกลับ หยุดในหยุดๆๆ อยู่นั่นเอง

ใจที่หยุดนั้นต้องถูกกลางนะ ถ้าไม่ถูกกลางใช้ไม่ได้ ต้องหยุดเข้าสิบ เข้าศูนย์ เข้าส่วน ถูกสิบ ถูกศูนย์ ถูกส่วน ถ้าหยุดกลางกายเช่นนั้นถูกสิบ พอถูกสิบเท่านั้น ไม่ช้าจะเข้าถึงศูนย์ พอถูกสิบแล้วก็จะเข้าถึงศูนย์ทีเดียว โบราณท่านพูดกันว่า **"เห็นสิบแล้วเห็นศูนย์ เป็นเค้ามูลสืบกันมา เที่ยงแท้แน่นักหนา ตั้งอนิจจาเป็นอาจิณ จุติแล้วปฏิสนธิ ย่อมเวียนวนอยู่ทั้งสิ้น สังขาราไม่ยืนยิน ราคีสิ้นเป็นตัวมา"**

สิบศูนย์นี้เป็นตัวสำคัญนัก สัตว์โลกจะเกิดในโลกได้ ต้องอาศัยเข้าสิบแล้วตกศูนย์จึงเกิดได้ ถ้าเข้าสิบไม่ตกศูนย์แล้วก็เกิดไม่ได้ นี่โลกกับธรรมต้องอาศัยกันอย่างนี้ ส่วนทางธรรมเล่า ก็ต้องเข้าสิบ เข้าสิบแล้วก็ตกศูนย์ **"ตกศูนย์"** คือ **"ใจหยุด"** พอใจหยุดเรียกว่าเข้าสิบแล้ว เห็น เป็นดวงใสเท่าดวงจันทร์ดวงอาทิตย์ ผุดขึ้นที่ใจหยุดนั้นแหละ นั่นตกศูนย์แล้ว เข้าสิบแล้ว เห็นศูนย์แล้ว เรียกว่า "เข้าสิบแล้วเห็นศูนย์"

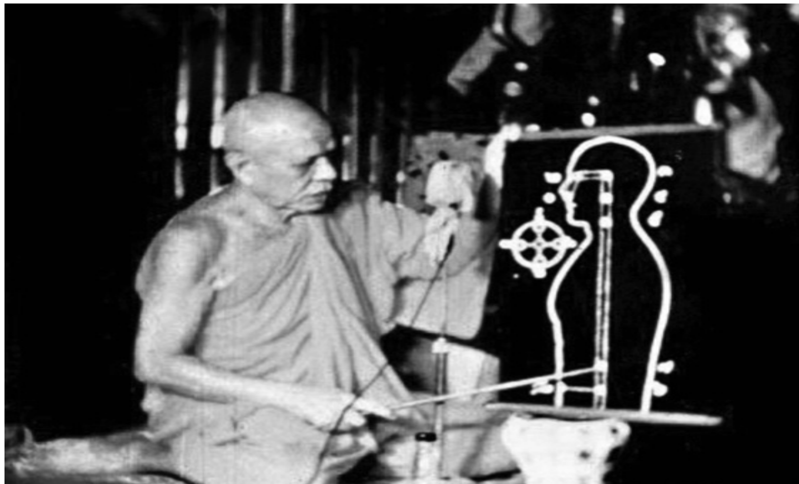
พอเห็นศูนย์ ใจก็หยุดอยู่กลางศูนย์นั้นเชียว กลางดวงใสเท่าดวงจันทร์ดวงอาทิตย์ ดวงนั้นแหละเรียกว่า **"ดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน"** หรืออีกนัยหนึ่ง ดวงนั้นเรียกว่า **"ดวงปฐมมรรค"** หนทางเบื้องต้นมรรคผลนิพพาน **ถ้าจะไปสู่มรรคผลนิพพาน ต้องเข้ากลางดวงนั้นแห่งเดียว ไปได้ทางเดียว ทางอื่นไม่มี** เมื่อเข้ากลางดวงศูนย์นั้นได้แล้ว เรียกว่า **ปฐมมรรค**นัยหนึ่ง อีกนัยหนึ่งดวงนั้นแหละเรียกว่า **"เอกายนมรรค"** แปลว่า **"หนทางเอก" ไม่มีโท สองไม่มี** แปลว่า **"หนทางหนึ่ง" สองไม่มี หนึ่งทีเดียว**

เมื่อรู้จักหลักอันนี้แล้ว ต่อแต่นี้ไป ก็จะสอนให้ทำต่อไป เมื่อเราได้ทำวัตรอาราธนาเรียบร้อยแล้ว ต่อแต่นี้ไปก็ต้องนั่งสมาธิกัน บาลีว่า **นิสีทติ ปลฺลงฺกํ อาภุชฺชิตฺวา** ให้นั่งคู้บัลลังก์ ขัดสมาธิ เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ทุกคนด้วยกันตั้งตัวให้ตรง แล้วคอยฟังอธิบายต่อไป วิธีที่ถูกคือปลายนิ้วชี้มือข้างขวาจรดกับปลายนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย วางไว้บนตักที่เรา

ขัดสมาธินั้น นั่งยืดตัวให้ตรงเพื่อให้เลือดลมเดินสะดวก และรู้สึกสบายในขณะนั่งนั้น เรียกว่า **อุชุํ กายํ ปณิธาย** ตั้งกายให้ตรง

เมื่อเรานั่งสมาธิ ตั้งกายให้ตรงดีแล้ว เราต้องตั้งใจให้หยุดใจของเรา ถ้าหยุดได้สักกะพริบตาเดียวเท่านั้น ได้ชื่อว่าเราได้สร้างบุญใหญ่กุศลใหญ่สำคัญนัก บุญที่เกิดจากการนั่งภาวนานั้นเป็นบุญใหญ่กุศลใหญ่ เราจะไปสร้างโบสถ์ วิหาร การเปรียญสักร้อยหลัง ก็สู้บุญที่เกิดขึ้นจากการบำเพ็ญสมถวิปัสสนาไม่ได้ **เมื่อเราแสวงหาเขตบุญในพระพุทธศาสนา พึงบำเพ็ญสมถวิปัสสนาทำใจให้มั่นคงดังนี้ ให้ใจหยุด หยุดนี้เป็นตัวสำคัญ "หยุด" นี้จะเป็นทางมรรคผลนิพพาน** พวกที่ให้ทาน รักษาศีลนั้นยังไกลกว่า **"หยุด" นี้ใกล้นิพพานนัก พอหยุดได้เท่านั้น ถูกคำสั่งสอนของพระศาสดาแล้ว** ไม่ยักเยื้องแปรผัน

ต่อแต่นี้ไปคอยตั้งใจฟัง เมื่อเราทำวัตรอาราธนาเสร็จแล้ว ก็จะบอกวิธีกระทำต่อไป **วิธีทำสมถวิปัสสนา** ต้องมี**บริกรรมภาวนา**กับ**บริกรรมนิมิต** เป็นคู่กัน บริกรรมนิมิตให้กำหนดเครื่องหมายเข้าดวงใส เหมือนกับเพชรลูกที่เจียระไนแล้ว ไม่มีขนแมว โตเท่าแก้วตา ผู้หญิงกำหนดเข้าปากช่องจมูกซ้าย ผู้ชายกำหนดเข้าปากช่องจมูกขวา อย่าให้ล้ำให้เหลื่อม ใจของเราที่ยืดไปยืดมา แวบไปแวบมา ให้เข้าไปอยู่เสียในบริกรรมนิมิต **ปากช่องจมูกหญิงซ้าย ชายขวา** ข้างนอกดวงโตเท่าแก้วตา ข้างในดวงโตเท่าเมล็ดพุทธรักษา ใสขาวเหมือนกระจกส่องเงาหน้า หญิงกำหนดปากช่องจมูกซ้าย ชายกำหนดปากช่องจมูกขวา แล้วให้บริกรรมภาวนาประคองบริกรรมนิมิตนั้นไว้ว่า **"สัมมาอะระหัง"** ตรึกถึงดวงที่ใส ใจหยุดอยู่กลางดวงที่ใส **"สัมมาอะระหัง"** ตรึกถึงดวงที่ใส ใจหยุดอยู่กลางดวงที่ใส **"สัมมาอะระหัง"** ตรึกถึงดวงที่ใส ใจหยุดอยู่กลางดวงที่ใส นิ่งอยู่ที่นั่น นี่**ฐานที่ ๑**



ฐานที่ ๒ เลื่อนไปที่**เพลาตา** หญิงอยู่ซีกข้างซ้าย ชายอยู่ซีกข้างขวา ตรงหัวตาที่มูลตาออก ตามช่องลมหายใจเข้าออกข้างใน แล้วให้บริกรรมประคองเครื่องหมายที่เพลาตานั้นว่า **"สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง" ๓** ครั้ง แบบเดียวกัน

แล้วเลื่อนเครื่องหมายตรงลำดับเพลาตาเข้าไปที่**กลางกั๊กศีรษะข้างใน** ไม่ให้ค่อนซ้าย-ขวา-หน้า-หลัง-ล่าง-บน กลางกั๊กพอดี ที่นี่เรียกว่า **ฐานที่ ๓** แล้วบริกรรมประคองเครื่องหมายที่กลางกั๊กศีรษะข้างในว่า **"สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง"** ๓ ครั้ง ตรงนี้มีลัทธิพิธี ต้องกลับตาไปข้างหลัง ให้ตาค้างเหมือนคนชักจะตาย เราหลับตาอยู่ ตาช้อนขึ้นข้างบน เหลือบขึ้นข้างบน เหลือบไปๆ จนค้างแน่น ให้ความเห็นกลับไปข้างหลัง แล้วค่อยๆ ให้เห็นกลับเข้าข้างใน พอตาเห็นกลับเข้าข้างใน ก็เลื่อนเครื่องหมายจากฐานที่ ๓ นี้ไปฐานที่ ๔ ที่**ปากช่องเพดาน** ที่รับประทานอาหารสำลักอย่าให้ล้ำให้เหลื่อม พอดี แล้วบริกรรมประคองเครื่องหมายในฐานที่ **๔** นั้นว่า **"สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง" ๓** ครั้ง

แล้วก็เลื่อนเครื่องหมายจาก**ฐานที่ ๔** ไป**ฐานที่ ๕** ที่**ปากช่องคอ** เหนือลูกกระเดือก เหมือนกลางกั๊กปากถ้วยแก้ว ตั้งไว้ปากช่องคอ บริกรรมประคองเครื่องหมายที่ปากช่องคอนั้นว่า **"สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง" ๓** ครั้ง แล้วเลื่อนเครื่องหมายลงไปฐานที่ **๖ กลางตัวสุดลมหายใจเข้าออก** สะดือทะลุหลัง ขวาทะลุซ้าย **กลางกั๊กข้างใน ตรงกลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ ที่ใจหยุดนั่นทีเดียว ตั้งตรงนั้น เอาใจของเราจรดเข้าที่ดวงใสนั้น** แล้วบริกรรมภาวนาว่า **"สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง" ๓** ครั้ง แล้วถอยหลังจากฐานที่ **๖** มาที่**เหนือกลางตัวเรานี้ขึ้นมา ๒ นิ้วมือ** ฐานนั้นเรียกว่า **ฐานที่ ๗**

ฐานที่ **๗** นั้นมีศูนย์ **๕** ศูนย์ **(๑)** ศูนย์กลาง, **(๒)** ศูนย์ข้างหน้า, **(๓)** ศูนย์ข้างขวา, **(๔)** ศูนย์ข้างหลัง, **(๕)** ศูนย์ข้างซ้าย, ศูนย์กลางคืออากาศธาตุ, ศูนย์ข้างหน้าธาตุน้ำ, ศูนย์ข้างขวาธาตุดิน, ศูนย์ข้างหลังธาตุไฟ, ศูนย์ข้างซ้ายธาตุลม, เครื่องหมายใสสะอาดตรงช่องอากาศกลางตรงนั้นเรียกว่า **"ศูนย์"**

ทำไมถึงเรียกว่า **"ศูนย์"** ? ตรงนั้นเวลาสัตว์ไปเกิดมาเกิดแล้วก็มาอยู่ในที่สิบ อยู่ในกลางดวงนั้น **กายละเอียดอยู่ในกลางดวงนั้น เมื่อพ่อแม่ประกอบธาตุธรรมถูกส่วนเข้าแล้ว ก็ตกศูนย์ทีเดียว พอตกศูนย์ก็ลอยขึ้นมาเหนือกลางตัว ๒ นิ้วมือ** (เป็นดวงกลมใส) **โตเท่าฟองไข่แดงของไก่** ใสเป็นกระจกส่องเงาหน้า นี่มันจะเกิดละ ตรงนั้นเรียกว่าศูนย์ ศูนย์นั้นเป็นสำคัญนัก จะเกิดมาในมนุษย์โลกก็ต้องเกิดด้วยศูนย์นั้น จะไปนิพพานก็ต้องเข้าศูนย์นั้นไปเหมือนกัน จะไปสู่มรรคผลนิพพานก็ต้องเข้าศูนย์นั้นเหมือนกัน แบบเดียวกัน

จะตายจะเกิดเดินตรงกันข้าม ถ้าว่าจะเกิดก็ต้องเดินนอกออกไป ถ้าว่าจะไม่เกิดก็ต้องเดินในเข้าไป กลางเข้าไว้ หยุดเข้าไว้ ไม่คลาดเคลื่อน

นี้ตายเกิดอย่างนี้ ให้รู้จักหลักอย่างนี้ เมื่อรู้จักหลักดังนี้แล้วก็รู้ทีเดียว พอรุ่งขึ้นเช้านี้ **ที่ใจเราวุ่นวายอยู่นี่ มันทำอะไร? มันต้องการจะเวียนว่ายตายเกิด ถ้าใจเรานิ่งอยู่ในกลางนั้น มันจะเลิกเวียนว่ายตายเกิด** เราก็รู้ตัวของเราอยู่ เราไม่ต้องง้อใคร เรารู้แล้ว เราเรียนแล้ว เราเข้าใจแล้ว **เราต้องทำใจของเราให้นิ่ง ทำใจให้หยุดอยู่ศูนย์กลางนั่น** กลางของกลางๆๆๆ ซ้าย-ขวา-หน้า-หลัง-ล่าง-บน-นอก-ใน ไม่ไป เข้ากลางของกลางๆๆ นิ่งแน่นหนักขึ้น พอถูกส่วนเข้าเท่านั้น เห็นดวงใสแจ่มบังเกิดขึ้นเท่าดวงจันทร์ดวงอาทิตย์

ดวงนั้นแหละเรียกว่า "ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน" เป็นทางไปของพระพุทธเจ้าพระอรหันต์ทั้งหมดในสากลโลกในสากลธรรม พระพุทธเจ้าพระอรหันต์จะเข้าไปสู่นิพพาน ต้องไปทางนี้ทางเดียว ไม่มีทางแตกแยกจากกัน ไปแนวเดียวทางเดียวกันหมด แต่ว่าการไปนั้น บางท่านเร็วบางท่านช้า ไม่เหมือนกัน คำที่ว่าไม่เหมือนกันนี้แหละ ถึงจะได้ชื่อว่าไม่ซ้ำกัน คำว่าไม่ซ้ำกันเพราะเร็วกว่ากันช้ากว่ากัน แล้วแต่นิสัยวาสนาของตนที่สั่งสมอบรมไว้ แต่ว่า **ทางไปนั้นเป็นทางเดียวกันหมด เป็นเอกายนมรรค หนทางเส้นเดียว เมื่อจะไปต้องหยุด** นี้ก็แปลก ทางโลกเขาจะไปต้องขึ้นเรือบินเรือยนต์รถยนต์ไป จึงจะเร็วจึงจะถึง แต่ทางธรรมไม่เป็นเช่นนั้น เมื่อจะไปต้องหยุด ถ้าหยุดจึงจะเร็วจึงจะถึง นี่แปลกอย่างนี้ ฉะนั้น ต้องเอาใจหยุดจึงจะเร็วจึงจะถึง หยุดอยู่กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ พอหยุดถูกส่วนก็เห็นดวงใส ดวงใสนั่นแหละเรียกว่า **เอกายนมรรค** หรือเรียกว่า **ปฐมมรรค** หรือเรียกว่า **ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน** โตเท่าดวงจันทร์ดวงอาทิตย์ ใจก็หยุดนิ่งอยู่กลางดวงนั้น

พอหยุดนิ่งถูกส่วนเข้าเท่านั้น หยุดในหยุดๆๆ กลางของหยุดเรื่อยเข้าไป กลางของกลางๆๆๆ ที่หยุดนั้น พอถูกส่วนเข้า เห็นดวงอีก

ดวงหนึ่งเท่าๆ กัน อยู่กลางดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานนั่น เรียกว่า **ดวงศีล** หยุดอยู่กลางดวงศีลนั้น พอถูกส่วนเข้า เห็นอีกดวงหนึ่งเท่าๆ กัน เรียกว่า **ดวงสมาธิ** หยุดอยู่กลางดวงสมาธินั่น พอถูกส่วนเข้าเห็นอีกดวงหนึ่งเรียกว่า **ดวงปัญญา** ดวงเท่าๆ กัน หยุดอยู่กลางดวงปัญญานั่น พอถูกส่วนเข้า เห็นอีกดวงหนึ่ง เรียกว่า **ดวงวิมุตติ** ใสละเอียดหนักขึ้นไป หยุดอยู่กลางดวงวิมุตตินั่น พอถูกส่วนเข้าเห็นอีกดวงหนึ่ง เรียกว่า **ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ** หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ พอถูกส่วนเข้า เห็นตัวกายมนุษย์ของเราที่นอนฝันออกไปที่ไปเกิดมาเกิด เขาเรียกว่า **กายมนุษย์ละเอียด** พอเราไปเห็นเข้าเท่านั้น เราก็รู้ได้ทีเดียวว่า อ้อ! กายนี้เวลาฝัน เราเคยเห็นเคยไปกับมัน ในเวลาทำกิจหน้าที่ฝัน เวลาตื่นแล้วไม่รู้มันไปอยู่ที่ไหน บัดนี้เรามาเห็นแล้ว อยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะนั่นเอง

เมื่อเห็นแล้ว ก็ให้กายมนุษย์ละเอียดนั่นนั่งเข้าเหมือนกายมนุษย์หยาบข้างนอกนี่ เมื่อนั่งถูกส่วนเข้าแล้ว ใจมนุษย์ละเอียดก็หยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ละเอียด พอถูกส่วนเข้า หยุดถูกส่วนเข้าเท่านั้นแหละ ก็เห็นดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หยุดอยู่กลางดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน พอถูกส่วนเข้า ก็เห็นดวงศีล หยุดอยู่กลางดวงศีล ถูกส่วนเข้า เห็นดวงสมาธิ หยุดอยู่กลางดวงสมาธิ พอถูกส่วนเข้าเห็นดวงปัญญา หยุดอยู่กลางดวงปัญญา ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติญาณทัสสนะ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ถูกส่วนเข้า ก็เห็น**กายทิพย์**

ให้กายทิพย์นั่งแบบเดียวกันกับกายมนุษย์ละเอียดนั่น ใจของกายทิพย์หยุดนิ่งอยู่กับศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายทิพย์ พอถูกส่วนเข้า เห็นดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หยุดอยู่กลางดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ถูกส่วนเข้า เห็นดวงศีล หยุดอยู่กลางดวงศีล ถูกส่วนเข้า เห็นดวงสมาธิ หยุดอยู่กลางดวงสมาธิ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงปัญญา หยุดอยู่กลางดวงปัญญา ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติญาณทัสสนะ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ถูกส่วนเข้า **เห็นกายทิพย์ละเอียด**

ใจกายทิพย์ละเอียดก็นิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายทิพย์ละเอียด ถูกส่วนเข้า เห็นดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หยุดอยู่กลางดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ถูกส่วนเข้า เห็นดวงศีล หยุดอยู่กลางดวงศีล ถูกส่วนเข้า เห็นดวงสมาธิ หยุดอยู่กลางดวงสมาธิ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงปัญญา หยุดอยู่กลางดวงปัญญา ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติญาณทัสสนะ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติ-ญาณทัสสนะ ถูกส่วนเข้า เห็น**กายรูปพรหม**

ใจกายรูปพรหมก็นิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายรูปพรหม พอถูกส่วนเข้า เห็นดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ใจกายรูปพรหมเมื่อหยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ถูกส่วนเข้า เห็นดวงศีล หยุดอยู่กลางดวงศีล ถูกส่วนเข้า เห็นดวงสมาธิ หยุดอยู่กลางดวงสมาธิ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงปัญญา หยุดอยู่กลางดวงปัญญา ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติญาณทัสสนะ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ถูกส่วนเข้า เห็น**กายรูปพรหมละเอียด**

ใจกายรูปพรหมละเอียดหยุดอยู่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายรูปพรหมละเอียด ถูกส่วนเข้า เห็นดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หยุดอยู่กลางดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ถูกส่วนเข้า เห็นดวงศีล หยุดอยู่กลางดวงศีล ถูกส่วนเข้า เห็นดวงสมาธิ หยุดอยู่กลางดวงสมาธิ ถูกส่วนเข้า

เห็นดวงปัญญา หยุดอยู่กลางดวงปัญญา ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติญาณทัสสนะ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ถูกส่วนเข้า ก็เห็น**กายอรูปพรหม**

ใจกายอรูปพรหมก็หยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายอรูปพรหม พอถูกส่วนเข้า ก็เห็นดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ถูกส่วนเข้า เห็นดวงศีล หยุดอยู่กลางดวงศีล ถูกส่วนเข้า เห็นดวงสมาธิ หยุดอยู่กลางดวงสมาธิ ถูกส่วนเข้าเห็นดวงปัญญา หยุดอยู่กลางดวงปัญญา ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติญาณทัสสนะ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ถูกส่วนเข้า ก็เห็น**กายอรูปพรหมละเอียด**

ใจกายอรูปพรหมละเอียด หยุดอยู่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายอรูปพรหมละเอียด ถูกส่วนเข้า เห็นดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หยุดนิ่งอยู่ศูนย์กลางดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ถูกส่วนเข้า เห็นดวงศีล หยุดอยู่กลางดวงศีล ถูกส่วนเข้า เห็นดวงสมาธิ หยุดอยู่กลางดวงสมาธิ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงปัญญา หยุดอยู่กลางดวงปัญญา ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติญาณทัสสนะ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ถูกส่วนเข้าก็เห็น**กายธรรม** รูปเหมือนพระปฏิมา เกตุดอกบัวตูมใสเป็นกระจกส่องหน้า หน้าตักโตเล็กตามส่วน **หน้าตักเท่าไหน ดวงธรรมที่ทำให้เป็นธรรมกายก็โตเท่านั้น กลมรอบตัวอยู่กลางกายธรรมกายนั่น ธรรมกายเป็นตัวพุทธรัตนะ ดวงธรรมที่ทำให้เป็นธรรมกายเป็นธรรมรัตนะ**

ใจพุทธรัตนะก็หยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นธรรมกาย พอหยุดถูกส่วนเข้า เห็นดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หยุดอยู่กลางดวง



ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ถูกส่วนเข้า เห็นดวงศีล หยุดอยู่กลางดวงศีล ถูกส่วนเข้า เห็นดวงสมาธิ หยุดอยู่กลางดวงสมาธิ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงปัญญา หยุดอยู่กลางดวงปัญญา ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติญาณทัสสนะ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ถูกส่วนเข้า ก็เห็น**ธรรมกายละเอียด** โตกว่าธรรมกายที่เห็นแล้วนั้น **๕** เท่า

ใจธรรมกายละเอียดก็หยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นธรรมกายละเอียด ถูกส่วนเข้า เห็นดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานขยายส่วนโตหนักขึ้นไป ใจก็หยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ถูกส่วนเข้า เห็นดวงศีล หยุดอยู่กลางดวงศีล ถูกส่วนเข้า เห็นดวงสมาธิ หยุดอยู่กลางดวงสมาธิ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงปัญญา หยุดอยู่กลางดวงปัญญา ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติญาณทัสสนะ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ถูกส่วนเข้า ก็เห็น**กายธรรมพระโสดา** หน้าตัก **๕** วา สูง **๕** วา เกตุดอกบัวตูม ใสหนักขึ้น

ใจกายพระโสดาก็หยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายพระโสดา ถูกส่วนเข้า เห็นดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หยุดอยู่กลางดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ถูกส่วนเข้า เห็นดวงศีล หยุดอยู่กลางดวงศีล ถูกส่วนเข้า เห็นดวงสมาธิ หยุดอยู่กลางดวงสมาธิ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงปัญญา หยุดอยู่กลางดวงปัญญา ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติ หยุดอยู่กลาง

ดวงวิมุตติ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติญาณทัสสนะ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ถูกส่วนเข้า ก็เห็น**กายธรรมพระโสดาละเอียด** อยู่ในกลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะของพระโสดานั้น หน้าตัก ๑๐ วา

ใจของกายพระโสดาละเอียด หยุดนิ่งอยู่ที่กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายพระโสดาละเอียด ถูกส่วนเข้า เห็นดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ถูกส่วนเข้า เห็นดวงศีล หยุดอยู่กลางดวงศีล ถูกส่วนเข้า เห็นดวงสมาธิ หยุดอยู่กลางดวงสมาธิ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงปัญญา หยุดอยู่กลางดวงปัญญา ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติญาณทัสสนะ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ถูกส่วนเข้า ก็เห็น**กายพระสกิทาคา** หน้าตัก ๑๐ วา สูง ๑๐ วา เกตุดอกบัวตูม ใสหนักขึ้น

ใจของกายพระสกิทาคาก็หยุดอยู่ที่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายพระสกิทาคา ถูกส่วนเข้า เห็นดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หยุดอยู่กลางดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ถูกส่วนเข้า เห็นดวงศีล หยุดอยู่กลางดวงศีล ถูกส่วนเข้า เห็นดวงสมาธิ หยุดอยู่กลางดวงสมาธิ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงปัญญา หยุดอยู่กลางดวงปัญญา ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติญาณทัสสนะ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ถูกส่วนเข้า ก็เห็น**กายพระสกิทาคาละเอียด** หน้าตัก **๑๕** วา สูง **๑๕** วา เกตุดอกบัวตูม ใสหนักขึ้น

ใจของกายพระสกิทาคาละเอียดหยุดอยู่ที่กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายพระสกิทาคาละเอียด ถูกส่วนเข้า เห็นดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หยุดอยู่กลางดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ถูกส่วนเข้า เห็นดวงศีล หยุดอยู่กลางดวงศีล ถูกส่วนเข้า เห็นดวงสมาธิ หยุดอยู่กลางดวงสมาธิ ถูกส่วนเข้า

เห็นดวงปัญญา หยุดอยู่กลางดวงปัญญา ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติญาณทัสสนะ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ถูกส่วนเข้า ก็เห็น**กายพระอนาคา** หน้าตัก **๑๕** วา สูง **๑๕** วา เกตุดอกบัวตูม ใสหนักขึ้น

ใจของกายพระอนาคาก็หยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายพระอนาคา ถูกส่วนเข้า เห็นดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หยุดอยู่กลางดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ถูกส่วนเข้า เห็นดวงศีล หยุดอยู่กลางดวงศีล ถูกส่วนเข้า เห็นดวงสมาธิ หยุดอยู่กลางดวงสมาธิ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงปัญญา หยุดอยู่กลางดวงปัญญา ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติญาณทัสสนะ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ถูกส่วนเข้า ก็เห็น**กายพระอนาคาละเอียด** หน้าตัก **๒๐** วา สูง **๒๐** วา เกตุดอกบัวตูม ใสหนักขึ้น

ใจของกายพระอนาคาละเอียดก็หยุดอยู่ที่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายพระอนาคาละเอียด ถูกส่วนเข้า เห็นดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หยุดอยู่กลางดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ถูกส่วนเข้า เห็นดวงศีล หยุดอยู่กลางดวงศีล ถูกส่วนเข้า เห็นดวงสมาธิ หยุดอยู่กลางดวงสมาธิ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงปัญญา หยุดอยู่กลางดวงปัญญา ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติญาณทัสสนะ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ถูกส่วนเข้า ก็เห็น**กายพระอรหัต** หน้าตัก **๒๐** วา สูง **๒๐** วา เกตุดอกบัวตูม ดวงธรรมที่ทำให้เป็นพระอรหัต ก็ **๒๐** วา กลมรอบตัว

ใจของพระอรหัตก็หยุดอยู่ที่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นพระอรหัต ถูกส่วนเข้า เห็นดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน วัดผ่าเส้นศูนย์กลาง ๒๐ วา กลมรอบตัวเหมือนกัน หยุดอยู่กลางดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ถูกส่วนเข้า

เห็นดวงศีล วัดผ่าเส้นศูนย์กลาง **๒๐** วา กลมรอบตัวเหมือนกัน หยุดอยู่กลางดวงศีล ถูกส่วนเข้า เห็นดวงสมาธิ วัดผ่าเส้นศูนย์กลาง **๒๐** วา กลมรอบตัวเหมือนกัน หยุดอยู่กลางดวงสมาธิ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงปัญญา วัดผ่าเส้นศูนย์กลาง **๒๐** วา กลมรอบตัวเหมือนกัน หยุดอยู่กลางดวงปัญญา ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติ วัดผ่าเส้นศูนย์กลาง **๒๐** วา กลมรอบตัวเหมือนกัน หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติญาณทัสสนะ วัดผ่าเส้นศูนย์กลาง **๒๐** วา กลมรอบตัวเหมือนกัน หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ถูกส่วนเข้า เห็น**กายพระอรหัตละเอียด** สวยงามมาก นี่เป็นกายที่ **๑๘** เมื่อถึงพระอรหัตนี้แล้วหลุดกิเลสหมด ไม่มีกิเลสเลย เสร็จกิจในพระพุทธศาสนา ทั้งสมถวิปัสสนาตลอด[๑]

ตั้งแต่กายมนุษย์ถึงกายอรูปพรหมละเอียด แค่นั้นเรียกว่า **ขั้นสมถะ**

ตั้งแต่กายธรรมโคตรภูทั้งหยาบทั้งละเอียด จนกระทั่งถึงกายพระอรหัตทั้งหยาบทั้งละเอียดนี้ **ขั้นวิปัสสนา** ทั้งนั้น[๒]

นี้ที่เรามาเรียนสมถวิปัสสนาวันนี้ ต้องเดินแนวนี้ ผิดแนวนี้ไม่ได้ และก็ต้องเป็นอย่างนี้ ผิดอย่างนี้ไปไม่ได้ ผิดอย่างนี้ไปก็เลอะเหลว ต้องถูกแนวนี้ เราจะต้องยึดกายมนุษย์นี่เป็นแบบ เข้าไปถึงกายมนุษย์ละเอียด ยึดกายมนุษย์ละเอียดนั่นเป็นแบบ เข้าไปถึงกายทิพย์ ต้องยึดกายทิพย์นั่นเป็นแบบ เข้าถึงกายทิพย์ละเอียด ต้องยึดกายทิพย์ละเอียดเป็นแบบ

---

๑ พระเดชพระคุณ**หลวงพ่อวัดปากน้ำ** *หมายถึง* **ธรรมกายพระอรหัตตผลที่ได้บรรลุมรรค** *(กำจัดสัญโญชน์ ๑๐ ได้แล้ว)* **ผล** *และ***นิพพาน***แล้ว ส่วน***ผู้ปฏิบัติภาวนาได้ถึงธรรมกาย** *แต่***ยังละสัญโญชน์เบื้องต่ำอย่างน้อย ๓ ประการ** *(สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส)* **ไม่ได้** *หลวงพ่อท่านแสดงว่า* **ยังเป็นแค่โคตรภูบุคคล ผู้ได้โคตรภูญาณ เท่านั้น**

๒ *พระเดชพระคุณ***หลวงพ่อวัดปากน้ำ** *หมายถึง* **ตั้งแต่ขั้นอนุวิปัสสนา** *เห็นแจ้งในสภาวะของ* **สังขารธรรม ตลอดถึงโลกิตตรวิปัสสนา** *เห็นแจ้งในสภาวะของ***วิสังขารธรรม** *คือ* **พระนิพพาน** *และเห็นแจ้งใน* **อริยสัจ ๔** *อันเป็นไปในญาณ ๓ มีอาการ ๑๒ พระภาวนาวิสุทธิคุณ (เสริมชัย ชยมงฺคโล ป.ธ.๖)*

จะโยกโย้ไปไม่ได้ เข้าไปถึงกายรูปพรหม ต้องยึดกายรูปพรหมเป็นแบบ เข้าถึงกายรูปพรหมละเอียด ต้องยึดกายรูปพรหมละเอียดเป็นแบบไป เข้าถึงกายอรูปพรหม ยึดกายอรูปพรหมเป็นแบบ เข้าถึงกายอรูปพรหมละเอียด ยึดกายอรูปพรหมละเอียดเป็นแบบ เข้าถึงกายธรรม ยึดกายธรรมเป็นแบบ

นี่ที่ปั้นไว้เป็นรูปพระปฏิมาที่เขาปั้นไว้ในโบสถ์พระวิหารการเปรียญ นี่เขาทำแบบไว้ดี เข้าถึงกายธรรมละเอียด ยึดกายธรรมละเอียดเป็นแบบ เข้าถึงกายธรรมพระโสดา ยึดกายธรรมพระโสดาเป็นแบบ เข้าถึงกายธรรมพระโสดาละเอียด ยึดกายธรรมพระโสดาละเอียดเป็นแบบ เข้าถึงกายธรรมพระสกิทาคา ยึดกายธรรมพระสกิทาคาเป็นแบบ เข้าถึงกายธรรมพระสกิทาคาละเอียด ยึดกายธรรมพระสกิทาคาละเอียดเป็นแบบ เข้าถึงกายธรรมพระอนาคา ยึดกายธรรมพระอนาคาเป็นแบบ เข้าถึงกายธรรมพระอนาคาละเอียด ยึดกายธรรมพระอนาคาละเอียดเป็นแบบ เข้าถึงกายธรรมพระอรหัต ยึดกายธรรมพระอรหัตเป็นแบบ เข้าถึงธรรมกายพระอรหัตละเอียด ยึดกายธรรมพระอรหัตละเอียดเป็นแบบ นี้เป็นหลักฐานในพระพุทธศาสนา

ในสมุดที่ได้รับแจกกันทั่วๆ หน้านั้น **๑๘** รูปหน้าปึ้ง (ปก) ที่อธิบายมานี้ นับดูได้ตั้งแต่ **(๑)** กายมนุษย์, **(๒)** กายมนุษย์ละเอียด, **(๓)** กายทิพย์, **(๔)** กายทิพย์ละเอียด, **(๕)** กายรูปพรหม, **(๖)** กายรูปพรหมละเอียด, **(๗)** กายอรูปพรหม, **(๘)** กายอรูปพรหมละเอียด, **(๙)** กายธรรม, **(๑๐)** กายธรรมละเอียด, **(๑๑)** กายพระโสดา, **(๑๒)** กายพระโสดาละเอียด, **(๑๓)** กายพระสกิทาคา, **(๑๔)** กายพระสกิทาคาละเอียด, **(๑๕)** กายพระอนาคา, **(๑๖)** กายพระอนาคาละเอียด, **(๑๗)** กายพระอรหัต, **(๑๘)** กายพระอรหัตละเอียด

ที่อธิบายมานี้ หน้าปึ้งที่แจกไปแล้วทุกคนนั้น นี้แหละหลักปฏิบัติพระพุทธศาสนา ต้องแน่นอน จับตัววางตายอย่างนี้ไม่เลอะเลือนเหลวไหล

แต่ว่า**จะไปทางนี้ต้อง "หยุด"** ทางธรรมเริ่มต้นต้องหยุด ตั้งแต่ต้นจนกระทั่งพระอรหัต **ถ้าไม่หยุดก็ไปไม่ได้** ชัดทีเดียว แปลกไหมล่ะ ไปทางโลกเขาต้องไปกันปราดเปรียวว่องไวคล่องแคล่ว ต้องเล่าเรียนกันมากมายจนกระทั่งรู้เท่าทันเหลี่ยมคูผู้คนตลอดสาย จึงจะปกครองโลกให้รุ่งเรืองเจริญได้ แต่ว่าจะไปทางธรรมนี่แปลก **"หยุด"** เท่านั้นแหละไปได้ หยุดอย่างเดียวเท่านั้น

เรื่องนี้พูดเอาเองหรือมีตำรับตำราอย่างไร? มีตำรับตำราอย่างนี้ คือเมื่อครั้งพระบรมศาสดายังดำรงพระชนม์อยู่ ในเมืองสาวัตถี มีพราหมณ์ปุโรหิตและนางพราหมณี เป็นปุโรหิตของพระเจ้าปเสนทิโกศล คลอดบุตรออกมาคนหนึ่ง เวลาคลอดออกมาแล้ว กลางคืนศัสตราอาวุธในบ้านลุกเป็นไฟไปหมด พ่อเป็นพราหมณ์เฒ่าด้วย เป็นพราหมณ์ครูพระเจ้าแผ่นดินด้วย ตระหนกตกใจ นี่มันเรื่องอะไรกัน

ตรวจดูตำราก็รู้ได้ทันทีว่า ลูกชายเราที่เกิดมานี่จะเป็นคนร้าย จะเป็นโจรร้าย จะฆ่ามนุษย์มากมาย รู้ทีเดียวด้วยตำราของเขา เมื่อมีโอกาสก็เข้าทูลพระเจ้าปเสนทิโกศลว่า พระพุทธเจ้าข้า ลูกของข้าพระพุทธเจ้าที่คลอดออกมานี้ จะต้องเป็นคนฆ่ามนุษย์เสียแล้ว จะฆ่ามนุษย์มากด้วย จะควรเอาไว้หรือปลงชีวิตเสียเป็นประการใด ขอพระองค์ได้ทรงพระกรุณาเถิด ข้าพระพุทธเจ้าขอมอบถวายชีวิตบุตรของข้าพระพุทธเจ้าแด่พระองค์

ฝ่ายพระเจ้าปเสนทิโกศลก็ทรงดำริว่า ไอ้เด็กเล็กนิดเดียวจะเป็นอะไรไปล่ะ เกรงใจพราหมณ์ เคารพพราหมณ์ นับถือพราหมณ์ ด้วยทรงดำริจะเอาอกเอาใจพราหมณ์ รู้เหมือนกันว่าพราหมณ์พูดแล้วไม่ค่อยจะผิด

ตะขิดตะขวงใจอยู่เหมือนกัน เอาไว้ดูก่อนเถิดท่านพราหมณ์ เด็กคนเดียว ถ้าว่ามันเปลี่ยนแปลงอย่างไร เราจะฆ่ามันเมื่อไรก็ฆ่าได้ มันจะไปไหน ฉันปกครองคนทั้งประเทศ พูดให้พราหมณ์ใจดีสักหน่อย พราหมณ์ก็ตามพระทัย เอาไว้โตขึ้นเมื่อพราหมณ์รู้ว่าไอ้นี่มันจะฆ่าคน เบียดเบียนสัตว์มากนัก เราจะทำอย่างไร ก็เลยให้ชื่อว่าอหิงสกุมาร กุมารไม่เบียดเบียนใคร และจริงอย่างนั้นด้วย ตั้งแต่เล็กมาดีนักดีหนา พ่อแม่ก็รักใคร่ พระเจ้าปเสนทิโกศลก็รักใคร่ ร่ำเรียนวิชาความรู้ในทางราชการ ในทางบ้านเมือง เขาไม่แพ้ใคร ปัญญาดีเฉลียวฉลาดว่องไว เรียนศัสตราอาวุธ เรียนมวยไม่แพ้ใคร เฉลียวฉลาดดีนัก

เมื่อได้วิชาสมควรแล้ว ต่อไปจะต้องเป็นคนใช้ของพระราชา เพราะพ่อเป็นปุโรหิตของพระราชาอยู่แล้ว ต้องไปเรียนวิชาให้สูง เรียกว่าวิชาปกครองแผ่นดิน ปกครองประเทศ ส่งไปเรียนกับทิศาปาโมกข์อาจารย์ ทิศาปาโมกข์อาจารย์มีลูกศิษย์ถึง **๕๐๐** คน

พราหมณ์ปุโรหิตผู้นี้เมื่อส่งลูกไปเรียนเช่นนั้น ก็มอบให้กับอาจารย์ทิศาปาโมกข์ ทิศาปาโมกข์อาจารย์ได้รับอหิงสกุมารไว้ ก็สอนเป็นอันดิบอันดียังกับลูกกับเต้า ได้ใกล้เคียงกับอหิงสกุมาร อหิงสกุมารฉลาดฉอเลาะดีนัก เข้าใกล้ครูละก้อ ทุกอย่าง ทั้งกาย ทั้งวาจา ทั้งใจ หาที่ติไม่ได้ อาจารย์รักใคร่ เรียนวิชาก็ไม่แพ้ใคร เฉลียวฉลาดทุกอย่าง กำลังร่างกายก็ดี สวยงามก็สวยงาม อาจารย์หลง ทั้ง **๕๐๐** คน รักอหิงสกุมารมากกว่าใครๆ เมื่อศิษย์ทั้ง **๔๙๙** คน เห็นว่าไม่ได้การ เราไม่ฆ่าอหิงสกุมารเสีย พวกเราโงหัวไม่ขึ้นแน่ มันกดหัวเราจมหมด เราจะต้องฆ่ามันเสีย เอาไว้ไม่ได้

คนโน้นบ้าง คนนี้บ้าง ช่วยกันหาเรื่องใส่เจ้าบ้าง ยั่วเจ้าบ้าง เย้าเจ้าบ้าง พอเจ้าเกะกะเข้าฟ้องอาจารย์ หาว่าเกะกะ หนักเข้าๆ มันมากเรื่อง หนักเข้า ท่านอาจารย์เห็นด้วยว่ามันดีแต่ต่อหน้าเรา พ้นเราไป มันไปข่มเขาอย่างนี้ รุกรานเขาอย่างนี้ แท้ที่จริงมันไปแหย่ขึ้น มันปั่นขึ้น มันปลุกขึ้น มันแก้ไขให้ชั่วมันฟ้องอาจารย์อยู่เสมอ มันหนาหูเข้าแล้ว

ลงท้ายจนกระทั่งอาจารย์คิดว่า ไอ้ลูกศิษย์คนนี้เอาไว้ไม่ได้แล้ว เดือดร้อนนัก เมื่อเอาไว้ไม่ได้ อาจารย์ต้องฆ่า อาจารย์ฆ่าจะทำอย่างไร อาจารย์ฆ่าลูกศิษย์ เสียชื่อทิศาปาโมกข์อาจารย์แย่ ลูกศิษย์เป็นพระเจ้า-แผ่นดินก็มีมากมาย พวกเหล่านั้นเป็นกษัตริย์ก็มากที่มาเรียนวิชา ถ้าว่าฆ่าลูกศิษย์ก็เสียชื่อครูทีเดียว จะทำอย่างไรดี ต้องฆ่าทางอ้อม เรียนวิชาไป พอถึงวิชาบทหนึ่ง ปิดหน้าสมุดเลยทีเดียว ลูกศิษย์ก็ถามว่า ทำไมต้องปิดเสียเล่าอาจารย์? ผมอยากศึกษาต่อไป ไม่ได้ละแก เรื่องนี้ ตรงนี้มันเป็นวิชาที่เรียนเข้าแล้ว เมื่อสำเร็จแล้วจะเป็นเจ้าโลกทีเดียว จึงพูดว่า ถ้าจะเรียนจริงๆ ต้องเอานิ้วมือของมนุษย์ มา **๑,๐๐๐** องคุลี จึงจะเรียนได้

นี่จะหาอุบายฆ่าลูกศิษย์ละนะ ลูกศิษย์ก็หมดท่า ต้องหยุดเรียน ก็พูดกันว่า ถ้ามันอยากได้ก็ต้องฆ่ามนุษย์ ฆ่ามนุษย์ไปไม่ทันถึงพันหรอก มนุษย์คนใดคนหนึ่งมันก็ต้องฆ่าตัวเสียบ้าง มันจะเอาไว้ทำไม มนุษย์มันมากด้วยกันนี่ สำเร็จแน่ อาจารย์นึกว่า ไอ้นี่ต้องถูกฆ่าแน่ละ ใช้มือคนอื่นฆ่าเถอะ นี่เหลี่ยมของครูฆ่าลูกศิษย์ อหิงสกุมารนั่งคอตก เราเกิดมาในสกุลพราหมณ์ เป็นครูสอนเขามา บาปกรรมไม่ได้ทำเลย มีศีลบริสุทธิ์ตลอดมา ตั้งแต่เกิดจนถึงบัดนี้ ความชั่วนิดหน่อยไม่ได้กระทำ คราวนี้เรามาเรียนวิชาจะต้องฆ่ามนุษย์เสียแล้ว ถ้าไม่ฆ่ามนุษย์ วิชาของเราก็ไม่สำเร็จ ก็พูดกะอาจารย์ว่า ตกลง ถ้าจะต้องฆ่ามนุษย์ให้ได้องคุลีมาพันหนึ่งจึงจะเรียนสำเร็จ

ตกลงรับปากท่านอาจารย์ ร้องไห้เสียใจ เศร้าโศกเสียใจ ต้องเป็นคนลามกเลวทราม ฆ่ามนุษย์ เป็นคนใจบาปหยาบช้า เสียอกเสียใจร้องไห้พิไรรำพันนัก ถึงอย่างใด ถ้าว่าไม่เอานิ้วมือมาให้อาจารย์พันหนึ่ง ท่านก็จะไม่บอกวิชาสำเร็จให้เรา เมื่อเราเรียนวิชาไม่สำเร็จ เราก็เป็นคนชั้นสูงไม่ได้ เป็นเจ้าโลกไม่ได้ ต้องเรียนวิชาให้สำเร็จจึงเป็นเจ้าโลกได้

ฉะนั้น การเรียนวิชาใดๆ เราต้องใช้วิชานั้นๆ ได้ ถ้าเรียนแล้วใช้วิชานั้นๆ ไม่ได้ จะเรียนทำไม เสียเวลาเปล่าๆ เสียข้าวสุก เรียนวิชาไหนต้องใช้วิชานั้นได้ เอาละ พึ่งได้ เอาละ วิชานั้นใช้ได้ เหมือนยังกับเราเรียนวิชาวันนี้ เราก็ต้องเรียนจริงทำจริง ต้องพึ่งวิชาที่เราเรียนนี้ให้ได้ ให้ศักดิ์สิทธิ์ทีเดียว ครูใช้ได้อย่างไร ลูกศิษย์ก็ต้องใช้ได้เหมือนครู อย่างนี้เรียกว่าคนมีปัญญา เรียกว่า คนฉลาดเหมือนองคุลีมาลโจร

เมื่อเวลาอหิงสกุมารตกลงต้องเรียนแน่ ก็รับอาจารย์ว่า เอาละ ผมจะยอมเรียน ยอมหาองคุลีมนุษย์มาให้พันหนึ่ง อาจารย์ก็ส่งดาบฟ้าฟื้นให้เล่มหนึ่ง ถนัดมือเลยเชียว นี่เอาไป ท่านอหิงสกุมารก็หยักรั้งตั้งท่าเลยทีเดียว เมื่อออกจากอาจารย์แล้วก็หาเครื่องร้อยเครื่องแทงนิ้วติดตัวไป พอออกจากท่านอาจารย์ เมื่อพบใครก็ช่างเถอะ เปรี้ยะคอขาด เปรี้ยะแขนขาด ขาดครึ่งตัว ตัดเอาองคุลีไปองคุลีหนึ่ง ใครขวางไม่ได้เลย พบไม่ได้เลย ไม่ว่าคนไหนเลยทีเดียว ไม่ว่ามนุษย์คนใดไม่ว่าชั้นสูง ชั้นกลาง ชั้นต่ำ ฆ่าหมด ฆ่าเสียจนกระทั่งเล่าลือระบือลือเลื่องไปว่า ในเมืองสาวัตถีนั้น มีโจรสำคัญคือองคุลีมาลโจร ที่ชื่อองคุลีมาลโจรนั้นก็เพราะนิ้วมือได้มาแล้วร้อยเข้าตากแห้งแล้วคล้องคอไป นับนิ้วได้ **๙๙๙** นิ้วแล้ว เรื่องถึงพระเจ้าปเสนทิโกศลให้กรีฑาทัพ ยกไปปราบองคุลีมาลโจร ธรรมเนียมของกษัตริย์โบราณ เมื่อกษัตริย์ต่อกษัตริย์ไปพบกันต้องรำทวนกัน กษัตริย์

ต่อกษัตริย์ด้วยกัน ต้องรำกระบี่ รำทวนกัน ต้องฟาดฟันกันเอง ใครดีก็ดีไป ใครไม่ดีก็คอขาดไป ไม่ใช่ใช้ทหารรบเหมือนธรรมดาในบัดนี้ เมื่อเจอะเข้า ต้องรำทวนเองทั้งนั้น เอาฝีมือกษัตริย์ทั้งนั้น เอาฝีมือตัวเองทั้งนั้น

พระเจ้าปเสนทิโกศลก็ท้อพระทัย เอ๊ะ! นี่เราไปปราบองคุลีมาลโจร ตอนนี้จะต้องไปรำกระบี่กะมัน ต้องไปรำทวนกะมัน เมื่อมันเกิดมา ศัสตราอาวุธมันก็ลุกเป็นฟืนเป็นไฟ เราไม่มีอัศจรรย์เหมือนอย่างกะมัน เมื่อไปรำทวนเข้าแล้ว คอเราจะขาดหรือคอมันจะขาด เราก็ยังไม่รู้ ไม่แน่พระทัย ท้อพระทัย รุ่งเช้าจะยกทัพไปคิดว่า เมื่อยกทัพไปแล้ว ไม่ตรง ไปเลยทีเดียว ไปพักอยู่ใกล้ๆ วิหารเชตวันก่อน ไปทูลพระพุทธเจ้าเสียก่อน

นางพราหมณีผู้เป็นมารดา พอรู้ว่าพระเจ้าปเสนทิโกศลจะยกทัพไป ตัวก็เลยล่วงหน้าไปเสียก่อน จะไปบอกลูกชายให้หนีไป ไม่เช่นนั้น พระเจ้าปเสนทิโกศลจะฆ่าเสีย พระพุทธเจ้าทรงทราบว่า เมื่อนางพราหมณีไป องคุลีมาลโจรเห็นเข้าก็จะฆ่านางพราหมณี ฆ่าแม่เสีย เอานิ้วอีก ถึงจะเป็น พ่อเป็นแม่ไม่เข้าใจ ใกล้ละ เป็นฆ่าเลยทีเดียว จะเอานิ้ว จะมุ่งเรียนแต่วิชา เท่านั้น แกไม่ได้มุ่งอะไร

พระพุทธเจ้ารู้ว่า องคุลีมาลโจรนี้เป็นอสีติมหาสาวกองค์สุดท้าย ของเรา ถ้าหากฆ่ามารดาเสียแล้ว เป็นอภัพพสัตว์ ไม่ได้มรรคผลในชาตินี้ เราขาดสาวกผู้ใหญ่ไป ไม่ครบ **๘๐** ได้ **๗๙** เท่านั้น เราจำเป็นที่จะต้อง ไปทรมานองคุลีมาลโจร พระองค์ทรงทราบชัดก็เสด็จไปก่อนใครๆ ทั้งหมด ไปถึงองคุลีมาลโจร องคุลีมาลโจรพอเห็นเข้าเท่านั้น แหม! นิ้วมันงามจริง วิชาเราเป็นเจ้าโลกแน่ สำเร็จแน่

พอเห็นพระศาสดาทั้งพระรูปทั้งพระรัศมี ทั้งงดทั้งงาม ดูไม่เบื่อน่าเลื่อมใส น่าไหว้ น่าบูชาทั้งนั้น ก็คาดว่าสำเร็จแน่ ก็รี่เข้าใส่ทีเดียว คว้าดาบฟ้าฟื้นก็รี่ใส่ปราดเข้าฟัน พอปราดเข้าฟัน พรืดห่างออกไป **๒๐-๓๐** วา เอาละซิ ตานี้ห่างออกไปเสียแล้ว องคุลีมาลโจรก็ตามใหญ่ วิ่งตึกๆๆ ไม่ได้รอละ จี๋เชียว แล้วก็โจนฟัน พรืดไปอีกแล้ว ห่างตั้ง **๔๐-๕๐** วา ไปใหญ่เชียว ห่างหนักขึ้นทุกที พอวิ่งหนักเข้าๆ ใกล้จะทัน วิ่งช้าๆ ใกล้จะทัน พอใกล้จะทันก็พรืดห่างไปเสียกว่านั้นอีกแล้ว เท่าไหร่ๆ ก็ฟันไม่ได้ ฟันไม่สำเร็จ เมื่อฟันไม่สำเร็จ จนกระทั่งหืดขึ้นคอเหนื่อยเต็มที่ พอเหนื่อยเต็มที่แล้ว คิดว่า นี่เขาเป็นเจ้าโลกก่อนเรา เราไม่ใช่เจ้าโลกแน่ เห็นจะเป็นไม่ได้ บุญไม่เท่าทันเขาแล้ว ท้อในใจ พอท้อใจ ใจมันก็ลดหมด ทิฏฐิมานะ ยอมจำนนพระองค์ เมื่อยอมจำนนพระองค์แล้วก็เปล่งวาจาว่า “สมณะหยุด” พระองค์ทรงเหลียวพระพักตร์มาตรัสว่า “สมณะหยุดแล้ว ท่านไม่หยุด” **คำว่า “หยุด” อันนี้แหละถูกตั้งแต่ต้นจนเป็นพระอรหัต คำว่าหยุดอย่างนี้คำเดียวเท่านั้น ถูกทางสมณะตั้งแต่ต้นจนพระอรหัต เป็นตัวศาสนาแท้ๆ เชียว คำว่า “หยุด”**

เพราะฉะนั้น **ต้องเอาใจหยุดอยู่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ หยุดนั่นแหละถูกเป้าหมายใจดำ ถูกโอวาทของพระบรมศาสดา ถ้าไม่หยุด จะปฏิบัติศาสนาสัก ๔๐-๕๐ ปีก็ช่าง ที่สุดจะมีอายุสัก ๑๐๐ ปี หรือ ๑๒๐-๑๓๐ ปี ถ้าใจหยุดไม่ได้ ไม่ถูกศาสนาสักที** หยุดเข้าสิบเข้าศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ไม่ได้ ไม่ถูกศาสนาสักที **ต่อเมื่อใดหยุดได้ ก็ถูกศาสนาทีเดียว ถูกพระโอษฐ์ของพระศาสดาทีเดียว** ให้จำให้แม่น อย่างนี้.



หลักปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔*

[๑] สติปัฏฐาน ๔ และอานิสงส์

๑. พระพุทธดำรัสว่าด้วยสติปัฏฐาน ๔

สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ขณะเมื่อเสด็จประทับอยู่ในกัมมาสทัมมนิคม กุรุชนบท ได้ตรัส**มหาสติปัฏฐานสูตร** ***(ที. มหา. ๑๐/๒๗๓/๒๕๗)*** เป็นอุทเทสแก่ภิกษุทั้งหลายว่า

ภิกษุทั้งหลาย **หนทางนี้เป็นที่ไปอันเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงความโศกและความร่ำไร เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุธรรมที่ถูกต้อง เพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน** หนทางนี้คือ **สติปัฏฐาน ๔ ประการ. ๔** ประการเป็นไฉน. ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้

พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้.

พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้.

** จากหนังสือทางมรรคผลนิพพาน ธรรมปฏิบัติถึงธรรมกายและพระนิพพาน โดย พระภาวนาวิสุทธิคุณ (เสริมชัย ชยมงฺคโล ป.ธ.๖) : โรงพิมพ์ เอช ที พี เพรส จำกัด พิมพ์ครั้งที่ ๒ พ.ย. ๒๕๔๐*

พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้.

พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้.

๒. พระพุทธดำรัสว่าด้วยอานิสงส์ของการเจริญสติปัฏฐาน ๔

สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ตรัส**อานิสงส์ของการเจริญสติปัฏฐาน ๔** ***(ที. มหา.๑๐/๓๐๐/๒๗๖-๒๗๗)*** ไว้ ดังต่อไปนี้

ภิกษุทั้งหลาย ก็ผู้ใดผู้หนึ่ง พึงเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ อย่างนี้ตลอด ๗ ปี เขาพึงหวังผล ๒ ประการ อย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตตผลในปัจจุบัน ๑ หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่เป็นพระอนาคามี ๑

๗ ปียกไว้. ผู้ใดผู้หนึ่ง พึงเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ อย่างนี้ ตลอด **๖** ปี ... **๕** ปี ... **๔** ปี ... **๓** ปี... **๒** ปี ... **๑** ปี เขาพึงหวังผล **๒** ประการ อย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตตผลในปัจจุบัน **๑** หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี **๑**

๑ ปียกไว้. ผู้ใดผู้หนึ่ง พึงเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ อย่างนี้ ตลอด **๗** เดือน เขาพึงหวังผล **๒** ประการ

อย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตตผลในปัจจุบัน ๑ หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๑

๗ เดือนยกไว้. ผู้ใดผู้หนึ่ง พึงเจริญสติปัฏฐาน ทั้ง ๔ นี้ อย่างนี้ ตลอด ๖ เดือน ... ๕ เดือน ... ๔ เดือน ... ๓ เดือน... ๒ เดือน ... ๑ เดือน ... กึ่งเดือน เขาพึงหวังผล ๒ ประการ อย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตตผลในปัจจุบัน ๑ หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๑

กึ่งเดือนยกไว้. ผู้ใดผู้หนึ่ง พึงเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ อย่างนี้ ตลอด ๗ วัน เขาพึงหวังผล ๒ ประการ อย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตตผลในปัจจุบัน ๑ หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๑

ภิกษุทั้งหลาย **หนทางนี้เป็นที่ไปอันเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงความโศกและความร่ำไร เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุธรรมที่ถูกต้อง เพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน** หนทางนี้ คือ **สติปัฏฐาน ๔** ฉะนี้แล.



[๒] สรุปความหมายของสติปัฏฐาน ๔ และอานิสงส์

๑. ความหมายของสติปัฏฐาน ๔ และอานิสงส์

"สติปัฏฐาน ๔" คือ **ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ ๔ ประการ** สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสแก่ภิกษุทั้งหลาย ในขณะที่เสด็จประทับอยู่ในกัมมาสทัมมนิคม กุรุชนบท

สติปัฏฐาน เป็น **"เอกายนมรรค"** คือ **เป็นทางไปทางเดียว เฉพาะบุคคล เพื่อให้ได้รับอานิสงส์ ๕ ประการ (ถึงมรรคผลนิพพาน)** คือ

(๑) สตฺตานํ วิสุทฺธิยา เพื่อความบริสุทธิ์แห่งสัตว์ทั้งหลาย
(๒) โสกปริเทวานํ สมติกฺกมาย เพื่อข้ามพ้นความโศก และความร่ำไร
(๓) ทุกฺขโทมนสฺสานํ อตฺถงฺคมาย เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์และโทมนัส
(๔) ญายสฺส อธิคมาย เพื่อบรรลุธรรมที่ควรรู้
(๕) นิพฺพานสฺส สจฺฉิกิริยาย เพื่อทำนิพพานให้แจ้ง

๒. ธรรมที่พึงถือเป็นหลักปฏิบัติ และธรรมที่พึงนำออกของผู้บำเพ็ญสติปัฏฐาน

ธรรม **๒** ประการนี้สำคัญมากแก่ผู้บำเพ็ญสติปัฏฐาน **๔** จะละทิ้งเสียมิได้ ถ้าละทิ้งก็เสียกัมมัฏฐาน คือ

ก) สัมปโยคธรรม คือ **ธรรมที่ผู้บำเพ็ญสติปัฏฐานจะพึงถือเป็นหลักปฏิบัติ** คือ

(๑) **อาตาปี มีความเพียรเผากิเลสให้เร่าร้อน** ไม่เกียจคร้าน ไม่ทำย่อหย่อน ไม่ทำๆ หยุดๆ เหมือนกิ้งก่า

(๒) **สัมปชาโน มีความรู้ตัว ตื่นตัว พร้อมอยู่เสมอ** ไม่เผลอตัว ตกอยู่ในอำนาจของกิเลสนิวรณ์ ได้แก่ ไม่ง่วง ไม่หลับใน ไม่ฟุ้งซ่านไปนอกเรื่องพระกัมมัฏฐาน เป็นต้น

(๓) **สติมา มีสติ** มีความระลึกกำหนดได้ ตามเห็นอารมณ์ คือ กายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม ทั้ง ณ ภายใน และทั้ง ณ ภายนอก ได้อยู่เสมอ ไม่ปล่อยให้จิตไปยึดอารมณ์อื่น

ข) ปหานังคธรรม คือ ธรรมที่ผู้บำเพ็ญสติปัฏฐานควรนำออก มี ๒ ประการ คือ

(๑) **อภิชฌา ความยินดี** ได้แก่ กามฉันทนิวรณ์ (ความยินดีพอใจ ติดอยู่ อาลัยอยู่ในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ)

(๒) **โทมนัส ความยินร้าย** ได้แก่ พยาบาทนิวรณ์

๓. จำแนกมหาสติปัฏฐาน ๔ และเหตุที่จำแนกมหาสติปัฏฐาน จำแนก โดยอารมณ์เป็น ๔ คือ

(๑) **กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน** สติกำหนดพิจารณาเห็นกายในกาย

(๒) **เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน** สติกำหนดพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา

(๓) **จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน** สติกำหนดพิจารณาเห็นจิตในจิต

(๔) **ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน** สติกำหนดพิจารณาเห็นธรรมในธรรม

เหตุที่จำแนกเป็น ๔

เพราะจริตคือความประพฤติเป็นอาจิณ เหมือนความประพฤติชนิดที่เป็นปกติของคนในโลก เมื่อรวมเข้า มี **๔** จึงจำแนกมหาสติปัฏฐานเป็น **๔** เพื่อให้สมหรือเป็นคู่ปรับกับจริตนั้นๆ

จริต ๔

(๑) ตัณหาจริตอย่างอ่อน เป็นผู้ติดกาย มุ่งกายเป็นใหญ่ มักรักสวยรักงาม อันเป็นไปตามสมัยนิยม แต่เปลี่ยนแปลงง่าย เมื่อเขานิยมกันอย่างไรก็เปลี่ยนแปลงไปอย่างนั้น

(๒) ตัณหาจริตอย่างแรงกล้า เป็นผู้ติดเวทนา มุ่งสุขเวทนาเป็นใหญ่ มักพอใจแต่ในความสะดวกสบายอย่างเดียว เปลี่ยนแปลงยาก เพราะมักถือเอาตามความชอบของตน

(๓) ทิฏฐิจริตอย่างอ่อน เป็นผู้ติดจิต มุ่งจิตเป็นใหญ่ มักเห็นว่าจิตเท่านั้นเป็นสิ่งสำคัญ ถ้าจิตไม่ถูกรบกวนให้เดือดร้อนขุ่นมัว ก็เป็นที่พอใจ

(๔) ทิฏฐิจริตอย่างแรงกล้า เป็นผู้ติดธรรม คืออารมณ์ที่เกิดกับใจหนักอยู่ในธรรม มักเห็นว่าธรรมที่เกิดกับจิตเป็นสิ่งสำคัญ มักหาเรื่องที่ชอบมาให้จิตนึก

สติปัฏฐานเป็นคู่ปรับกับจริต

(๑) กายานุปัสสนา เป็นคู่ปรับแก่ตัณหาจริตอย่างอ่อน

(๒) เวทนานุปัสสนา เป็นคู่ปรับแก่ตัณหาจริตอย่างกล้า

(๓) จิตตานุปัสสนา เป็นคู่ปรับแก่ทิฏฐิจริตอย่างอ่อน

(๔) ธัมมานุปัสสนา เป็นคู่ปรับแก่ทิฏฐิจริตอย่างกล้า

๔. อานิสงส์แก่ผู้บำเพ็ญ คือ

ผู้บำเพ็ญสติปัฏฐาน **๔** นี้ อย่างสูง **๗** ปี อย่างต่ำ **๗** วัน พึงหวังผลทั้ง **๒** อย่างใดอย่างหนึ่ง คือ

(๑) ความเป็นพระอรหันต์ในปัจจุบัน

(๒) เมื่อกิเลสเป็นเหตุเข้าไปยึดถือยังเหลืออยู่ ก็ถึงความเป็นพระอนาคามี



[๓] การพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ ณ ภายใน และ ณ ภายนอก

การมีสติพิจารณา**เห็นกายในกาย เห็นเวทนาในเวทนา เห็นจิตในจิต** และ **เห็นธรรมในธรรม ณ ภายใน** และ **ณ ภายนอก**

๑. การมีสติพิจารณา ณ ภายใน

คือ**เห็นในเบื้องต้น (ส่วนหยาบ) พิจารณากาย เวทนา จิต ธรรมของตน ให้เห็นตามธรรมชาติที่เป็นจริงก่อน** เช่นว่า **พิจารณาเห็นส่วนต่างๆ ของร่างกายของตัวเราเอง** ว่า **ไม่งดงาม เป็นแต่ปฏิกูลโสโครก น่าเกลียด** หรือ**เป็นที่ตั้งแห่งปฏิกูล โสโครก น่าเกลียด ทั้งสิ้น** และ**พิจารณาเห็นความเกิดขึ้น เสื่อมไป** คือเห็นว่า **ไม่เที่ยง (อนิจฺจํ) เป็นทุกข์ (ทุกฺขํ) เพราะแปรปรวนไป** และ**เป็นของไม่ใช่ตัวตนของใครที่แท้จริง (อนตฺตา)**

ใน**ขั้นละเอียด พิจารณาเห็นกายในกาย** และ**เวทนา จิต ธรรม ของกายในกาย ณ ภายใน ต่อๆ ไปจนสุดละเอียด** ที่เปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัยที่ปรุงแต่งด้วย**ปุญญาภิสังขาร** (ปรุงแต่งด้วยบุญกุศล), **อเนญชาภิสังขาร** (ปรุงแต่งด้วยฌานสมาบัติที่ไม่หวั่นไหว ได้แก่ จตุตถฌาน ปัญจมฌาน และ อรูปฌาน เป็นต้น), **อปุญญาภิสังขาร** (ปรุงแต่งด้วยบาปอกุศล) ตามสายปฏิจจสมุปบาทธรรม และที่เป็นโลกุตตรธรรม (พ้นโลก) พ้นความปรุงแต่ง ได้แก่

ก) กรณีปุญญาภิสังขาร และ อเนญชาภิสังขาร

ก็จะพิจารณาเห็นกายในกายที่ปรุงแต่งด้วยบุญกุศล คุณความดีที่ได้ประกอบทานกุศล ศีลกุศล และภาวนากุศล ใน**ระดับมนุษยธรรม ซึ่งจะปรากฏกายมนุษย์ละเอียด** และ **เวทนา จิต** และ **ธรรม ที่บริสุทธิ์ ผ่องใส เป็นสุคติภพ**

ใน**ระดับเทวธรรม ก็จะปรากฏกายทิพย์ ทิพย์ละเอียด** และ **เวทนา จิต ธรรม ที่เป็นสุขเวทนา ที่ละเอียด ประณีต และบริสุทธิ์ ผ่องใส ยิ่งไปกว่ากายมนุษย์**

ใน**ระดับพรหมธรรม** และ**รูปฌาน ก็จะปรากฏกายรูปพรหม รูปพรหมละเอียด** และ **เวทนา จิต ธรรม** ที่**เป็นสุขเวทนา ที่ละเอียด ประณีต บริสุทธิ์ ผ่องใส** และ**มีรัศมีสว่างยิ่งกว่ากายทิพย์**

ใน**ระดับอรูปฌาน** เป็น **อเนญชาภิสังขาร ก็จะปรากฏกายอรูปพรหม อรูปพรหมละเอียด** และ **เวทนา จิต ธรรม ที่เป็นสุขเวทนา ที่ละเอียด ประณีต บริสุทธิ์ ผ่องใส** และ**มีรัศมีสว่างยิ่งกว่ากายรูปพรหม**

และเห็นว่า **แม้เป็นกายในกาย ที่ประกอบด้วยสุขเวทนาที่ละเอียด ประณีต ด้วยจิตที่บริสุทธิ์ผ่องใสในระดับโลกิยธรรม เป็นสุคติภพ ก็ยังต้อง**

ตกอยู่ในอาณัติแห่งไตรลักษณ์ หรือ**มีสามัญญลักษณะ** คือ **ไม่เที่ยง (อนิจฺจํ) เป็นทุกข์ (ทุกฺขํ) เพราะแปรปรวนไป (วิปริณามธมฺมโต) และไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริงของใครๆ (อนตฺตา) เพราะไม่อยู่ในอำนาจ (อวสวตฺตนโต) ของใครๆ ว่า จงอย่าแก่ (มา ชีรนฺตุ) จงอย่าตาย (มา มียนฺตุ)**

ข) กรณีอปุญญาภิสังขาร (ปรุงแต่งด้วยบาปอกุศล)

ก็จะพิจารณา**เห็นกายในกายภายใน ที่ปรุงแต่งด้วยบาปอกุศล คือ ความชั่ว** ได้แก่ **กายทุจริต วจีทุจริต** และ **มโนทุจริต ปรากฏเป็นกายมนุษย์ละเอียดที่ซอมซ่อ เศร้าหมอง ด้วยทุกขเวทนา ด้วยจิตใจ (เห็น-จำ-คิด-รู้) ที่มัวหมอง และดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายที่ขุ่นมัวเป็นทุคคติภพไป**

และเห็นว่า **ต้องตกอยู่ในอาณัติแห่งไตรลักษณ์** หรือ**มีสามัญญลักษณะ** คือ **ความเป็นอนิจจัง ทุกขัง** และ **อนัตตา** อีกเช่นกัน

ค) กรณีเป็นโลกุตตรธรรม (พ้นโลก) พ้นความปรุงแต่ง

ก็จะ**เห็นเป็นกายธรรม** คือ **"ธรรมกาย"** ปรากฏ **ตั้งแต่ธรรมกายโคตรภูหยาบ-ละเอียด, ธรรมกายพระโสดาหยาบ-ละเอียด, ธรรมกายพระสกิทาคาหยาบ-ละเอียด, ธรรมกายพระอนาคาหยาบ-ละเอียด** และ**ธรรมกายพระอรหัตหยาบ-ละเอียด** ซึ่ง**ถ้ายังละสัญโญชน์กิเลส. เครื่องร้อยรัดให้ติดอยู่กับโลก อย่างน้อย ๓ ประการ คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา** และ **สีลัพพตปรามาส ยังไม่ได้ ก็ยังไม่นับว่าได้เข้าถึง-รู้-เห็น และเป็นธรรมกายที่มั่นคงเที่ยงแท้ถาวร** คือ **ยังอาจเห็นๆ หายๆ ได้**

ต่อเมื่อละสัญโญชน์ได้แล้วเพียงไร ก็จึงเป็นธรรมกายมรรค-ผลนิพพาน ตามระดับภูมิธรรมที่ปฏิบัติได้เพียงนั้น

๒. การมีสติพิจารณา ณ ภายนอก

คือ **ในเบื้องต้น (ขั้นหยาบ) พิจารณากาย เวทนา จิต** และ **ธรรม ของคนอื่น ให้เห็นตามธรรมชาติที่เป็นจริง เทียบเคียงกันกับของเรา** ว่า **ของเรามีสภาวะตามธรรมชาติเป็นเช่นไร ของผู้อื่นก็เป็นเช่นนั้น** เป็นต้นว่า พิจารณาเห็นส่วนต่างๆ ของร่างกายเราเป็นแต่ปฏิกูล หรือเป็นที่ตั้งแห่งปฏิกูล โสโครก น่าเกลียด อย่างไร ของผู้อื่นก็เป็นอย่างนั้น

กาย เวทนา จิต ธรรม ของเราเอง เป็นสังขารธรรมที่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่ง มีความเกิด แก่ เจ็บ และตายเป็นธรรมดา มีสามัญญลักษณะ คือ เป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา เช่นไร ของผู้อื่นก็เป็นเช่นนั้น

ในขั้นละเอียด เมื่อพิจารณาเห็นกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และ **ธรรมในธรรม ทั้งของตนเองและของผู้อื่น จากกายสุดหยาบ** คือกายมนุษย์ **ไปสุดละเอียด**คือถึงกายธรรมเพียงใด **ส่วนที่หยาบ**นั่นแหละ **เป็น ณ ภายนอก ส่วนที่พิจารณาเห็นละเอียดเข้าไป เป็น ณ ภายใน ต่อๆ ไปจนสุดละเอียด** เป็นต้นว่า

เมื่อ**ปฏิบัติได้เข้าถึง-รู้-เห็น** และ**เป็น กายมนุษย์ละเอียด กาย เวทนา จิต** และ **ธรรม ของกายมนุษย์หยาบ เป็น ณ ภายนอก ของกายมนุษย์ละเอียด เป็น ณ ภายใน**

เมื่อ**ปฏิบัติถึงกายทิพย์ กาย เวทนา จิต ธรรม ของกายมนุษย์ละเอียด เป็น ณ ภายนอก ของกายทิพย์เป็น ณ ภายใน**

ต่อๆ ไปจนสุดละเอียดอย่างนี้ **เมื่อเข้าถึงกาย เวทนา จิต และธรรม ที่ละเอียดๆ เข้าไปนั้น เวทนาของกายหยาบก็เป็นทุกขเวทนา ของกายละเอียด ก็เป็นสุขเวทนา** ต่อๆ ไปเป็นลำดับ จน**ถึงธรรมกาย ซึ่งเป็นกายพ้นโลก ก็เป็นอุเบกขาเวทนาไป**

[๔] การบำเพ็ญสติปัฏฐาน : สมถวิปัสสนา

๑. ขั้นสมถกัมมัฏฐาน

คือ ขั้นของการอบรมจิตใจ ให้สงบ ให้หยุด ให้นิ่ง เป็นสมาธิแนบแน่นมั่นคง เป็นธรรมเครื่องให้สงบระงับจากกิเลสนิวรณ์เครื่องกั้นปัญญาให้อ่อนโยน ควรแก่งาน ได้แก่

นิวรณปัพพะ ข้อกำหนดด้วยนิวรณ์ **๕** คือการมีสติพิจารณาเห็นธรรมคือนิวรณ์ **๕** ได้แก่ กามฉันทะ **๑,** พยาบาท **๑,** ถีนมิทธะ **๑,** อุทธัจจกุกกุจจะ **๑,** วิจิกิจฉา **๑**

ปฏิกูลมนสิการปัพพะ ข้อกำหนดด้วยของน่าเกลียด หรือกายคตาสติ คือการมีสติพิจารณาเห็นส่วนต่างๆ ของร่างกาย ได้แก่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ฯลฯ ตามที่เป็นจริง ว่าเป็นแต่ปฏิกูลหรือที่ตั้งแห่งปฏิกูล โสโครก น่าเกลียด

นวสีวถิกาปัพพะ ข้อกำหนดด้วยป่าช้า **๙** คือ ซากศพที่ตายแล้วมีอาการต่างๆ เป็นต้น

กล่าวคือ บรรดาพระกัมมัฏฐาน ที่พระโยคาวจรกำหนด **"องค์บริกรรมนิมิต"** นึกให้เห็นด้วยใจ เช่น **ตจปัญจกกัมมัฏฐาน (มูลกัมมัฏฐาน) ที่ให้นึกเห็น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง** และกำหนด**องค์บริกรรมภาวนา** ว่า **"เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ"** ก็ดี จนเกิด**อุคคหนิมิต** ถึง **ปฏิภาคนิมิตอันเป็นสมาธิแนบแน่น** ถึง**อัปปนาสมาธิ เบื้องต้นของปฐมฌาน** ก็ดี หรือ

การมีสติพิจารณาเห็นลมหายใจเข้าออก ด้วยองค์บริกรรมภาวนา **"พุทโธๆๆ"** ก็ดี **การพิจารณาเห็นอาการที่ท้อง (นาภี) พองยุบ ด้วยองค์บริกรรมภาวนา "ยุบหนอ พองหนอๆๆ"** ก็ดี **หรือการกำหนดองค์บริกรรม**



นิมิต นึกให้เห็นดวงแก้วกลมใส **ด้วยองค์บริกรรมภาวนา** ว่า **"สัมมาอรหัง ๆๆๆ"** ก็ดี **ที่อยู่ในขั้นเป็นอุบายวิธีให้ได้อุคคหนิมิต ถึงปฏิภาคนิมิต ให้ใจสงบหยุดนิ่งเป็นสมาธิแนบแน่นมั่นคง ถึงขั้นอุปจารสมาธิ** และ **อัปปนาสมาธิ อันเป็น เบื้องต้นของปฐมฌาน ซึ่งมีผลให้จิตใจสงบระงับจากกิเลสนิวรณ์เครื่องกั้นปัญญา** เป็น **"จิตตวิสุทธิ" อ่อนโยนควรแก่งาน เหล่านี้ทั้งหมดเป็นขั้นสมถกัมมัฏฐานทั้งสิ้น แม้จะมีบางท่านอ้างว่า วิธีภาวนาในสำนักของตนนั้นเป็นวิปัสสนาก็ตาม**

ถ้าตราบใดที่ยังมีการกำหนดองค์บริกรรมนิมิต (นึกให้เห็นด้วยใจ) และมีการกำหนด**องค์บริกรรมภาวนา** (นึกท่องในใจ) **แม้จะมีความหมายที่แสดงความไม่เที่ยง** หรือ**ความเกิด-ดับ ประการใดๆ ก็ตาม เมื่อใจยังไม่สงบ ไม่หยุดนิ่ง ถึงอัปปนาสมาธิ** เป็น **"จิตตวิสุทธิ"** (จิตใจสงบจากกิเลสนิวรณ์) แล้ว **"วิปัสสนาปัญญา"** คือ **ปัญญาอันเห็นแจ้งชัดสภาวะของสังขารธรรมทั้งปวงว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์** และ**มิใช่ตน ยังไม่เกิดขึ้นจริงๆ แล้ว ตราบนั้นพระกัมมัฏฐานนั้นยังเป็นขั้นสมถะ ยังไม่ถึงขั้นวิปัสสนา** คือ**ยังไม่เป็นตัววิปัสสนา (วิสุทธิ ๕)** โดยเฉพาะอย่างยิ่ง **ตั้งแต่มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ** (วิสุทธิที่ ๓) และ**ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ** (วิสุทธิที่ ๔) **อันเป็นขั้นเจริญวิปัสสนาญาณทั้ง ๙ ตั้งแต่อุทยัพพยญาณ** (ปรีชาญาณคำนึงเห็นทั้งความเกิดและความดับ) **ต่อไปเป็นลำดับจนถึงสัจจานุโลมิกญาณ** (ปรีชาญาณเป็นไปโดยสมควรแก่การกำหนดอริยสัจ)

๒. ขั้นอนุวิปัสสนา

คือเมื่อพระโยคาวจรอบรมจิตใจ ให้สงบ ให้หยุด ให้นิ่ง ถึงขั้นอัปปนาสมาธิ อันเป็นเบื้องต้นของปฐมฌาน ประกอบด้วยองค์ **๕** คือ วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา อันเป็นธรรมเครื่องกำจัดกิเลสนิวรณ์เครื่องกั้นปัญญานั้น เป็น **"จิตตวิสุทธิ"** แล้ว **มีสติพิจารณา**เห็นกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม บรรดาที่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่งชื่อว่า **"สังขาร/สังขตธรรม"** ทั้งปวง **ให้เห็นแจ้งชัดตามธรรมชาติที่เป็นจริง**ว่า **มีสามัญญลักษณะ** คือมี**ลักษณะที่เป็นเองโดยธรรมชาติเสมอกันหมด**ที่ **ไม่เที่ยง (อนิจฺจํ) เป็นทุกข์ (ทุกฺขํ) เพราะต้องแปรปรวนไปเป็นธรรมดา (วิปริณามธมฺมโต) จึงมิใช่ตัวตน บุคคล เรา-เขา ของเรา-ของเขา (อนตฺตา)** นี้เป็น **"วิปัสสนาปัญญา"** ที่เกิดขึ้นแจ้งชัด **ตั้งแต่มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ เจริญวิปัสสนาญาณทั้ง ๙ ต่อไป ตั้งแต่อุทยัพพยญาณ จนถึงสัจจานุโลมิกญาณ** ปรีชาญาณเป็นไป สมควรแก่การกำหนดรู้อริยสัจ ๔

๓. ขั้นโลกุตตรวิปัสสนา

คือเมื่อพระโยคาวจร**เจริญวิปัสสนาปัญญาแล้ว ใช้ตาหรือญาณธรรมกายพิจารณาเห็นธรรมในธรรม** อันมี**จริยสัจ ๔** และ**ปฏิจจสมุปบาทธรรม ๑๒** เป็นต้นต่อไป **จนเห็นแจ้งแทงตลอดพระอริยสัจ ๔ เป็นไปในญาณ ๓** (สัจจญาณ กิจจญาณ และกตญาณ) **มีอาการ ๑๒** นี้เป็น **"โลกุตตรปัญญา"** อันเป็นลำดับแห่งญาณทัสสนวิสุทธิ (วิสุทธิที่ **๕**)

เมื่อธรรมกายทำนิโรธถึงอายตนะนิพพาน โคตรภูญาณยึดหน่วงพระนิพพานเป็นอารมณ์ มรรครวมเป็นเอกสมังคี มรรคจิตมรรคปัญญา

เกิดและเจริญขึ้นเป็นโลกุตตรมรรค (มรรคญาณ) ทำหน้าที่ปหาน (ละ) สัญโญชน์กิเลสเครื่องร้อยรัดให้ติดอยู่กับโลกอย่างน้อย ๓ ประการ คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส **ได้ ก้าวล่วงข้ามโคตรปุถุชน เป็นพระอริยบุคคล บรรลุอริยมรรค อริยผล ตามระดับภูมิธรรมที่ปฏิบัติได้แล้ว ธรรมกายอริยผลนั้นเข้าผลสมาบัติ พิจารณามรรค ผล กิเลสที่ละได้** และ**กิเลสที่ยังเหลือ** (กรณีพระเสขบุคคล) และ**พิจารณาพระนิพพาน** อันเป็น**วิสังขาร/อสังขตธรรม ด้วยปัจจเวกขณญาณ ให้เห็นแจ้งพระนิพพานทั้งโดยสภาวะ ผู้ทรงสภาวะ** และ**อายตนะนิพพาน** ว่า**เป็นวิสังขาร/อสังขตธรรมที่ไม่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่ง** (อสงฺขตํ) **เป็นธรรมชาติที่ไม่มีความเกิด** (อชาตํ) **อีก จึงไม่มีความแก่** (อชรํ) **ไม่เจ็บไข้** (อพฺยาธิ/อนาพาธํ) **ไม่เคลื่อน** (อจฺจุตํ) คือ **ไม่ตาย (อมตํ) เป็นธรรมชาติที่คงที่ (ตาทิ) ที่เที่ยง (นิจฺจํ) เป็นบรมสุข** (นิพฺพานํ ปรมํ สุขํ) **ยั่งยืน** (ธุวํ) **มั่นคง** (สสฺสตํ) **เป็นธรรมมีเจ้าของ** (สสามิกํ) คือ**เป็นธรรมเฉพาะของพระอริยเจ้าพระอรหันตเจ้าผู้ได้บรรลุแล้ว** ดังพระพุทธดำรัสว่า **"ชญฺญา นิพฺพานมตฺตโน"** แปลความว่า **"พึงรู้พระนิพพานของตน"** ดังมีอรรถาธิบาย ***(อุทาน.อฏฺ. ๒๐๑-๒๐๒)*** ว่า

> "ความว่า **พระนิพพานอันเป็นอสังขตธาตุนำมาซึ่งความสุขโดยส่วนเดียว โดยเป็นอารมณ์อันดีเยี่ยมแก่มรรคญาณ** และ**ผลญาณ ซึ่งได้โวหาร (ชื่อ) ว่า "อัตตา" เพราะพระนิพพานไม่เป็นอารมณ์ของปุถุชนอื่น แม้โดยที่สุดความฝัน แต่เพราะพระนิพพานเป็นแผนกหนึ่งแห่งมรรคญาณ** และ**ผลญาณนั้น ของพระอริยเจ้าทั้งหลาย**และ**เพราะพระนิพพานเป็นเช่นกับอัตตา** จึงตรัสว่า **"อตฺตโน" (ของตน)."**

อันแสดงอัตตลักษณะ คือ **ลักษณะที่เป็น "อัตตา" (ตัวตน) แท้ที่ตรงกันข้ามกับอนัตตลักษณะของสังขาร/สังขตธรรมทั้งปวง ทุกประการ** ดังพระสารีบุตรได้แสดงเรื่อง **"ภิกษุย่อมได้อนุโลมขันติ"** (พิจารณาเห็นเบญจขันธ์ด้วยปัญญา โดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา) **ด้วยอาการ ๔๐ หยั่งลงสู่สัมมัตตนิยาม** (ย่อมหยั่งลงในขณะแห่งมรรคและผล) **ด้วยอาการ ๔๐** ***(ขุ. ปฏิ. ๓๑/๗๓๕/๖๒๙/๒๓๔)***

นี้เป็น **"โลกุตตรปัญญา"**



[๕] ผลของการบำเพ็ญสติปัฏฐาน ๔

การบำเพ็ญสติปัฏฐาน **๔** คือ **การมีสติพิจารณาเห็นกายในกาย เห็นเวทนาในเวทนา เห็นจิตในจิต และเห็นธรรมในธรรม เป็นทั้งภายในและภายนอก เข้าไปจนสุดละเอียด ถึงธรรมกาย** และ**เป็นธรรมกาย** อยู่นั้น

ในเบื้องต้น (ขั้นสมถกัมมัฏฐาน) ย่อมยังผลให้จิตใจสงบระงับจากกิเลสนิวรณ์ บริสุทธิ์ ผ่องใส เป็น **"จิตตวิสุทธิ" อ่อนโยน ควรแก่งานวิปัสสนา พิจารณาสภาวธรรมให้รู้แจ้งเห็นแจ้งต่อไป**

ในขั้น**อนุวิปัสสนา** เมื่อใดที่พระโยคาวจรใช้ตาหรือญาณธรรมกายพิจารณาเห็นธรรมในธรรม โดยเห็น**ความเกิดขึ้น** และ**ความเสื่อมไปในกาย เวทนา จิต** และ**ในธรรม อันเป็นสภาวะที่เป็นจริงของสังขาร/สังขตธรรมที่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่งทั้งปวง ด้วยปัญญาอันเห็นแจ้ง** ว่า **เป็นของ**

ไม่เที่ยง (อนิจฺจํ) เป็นทุกข์ (ทุกฺขํ) และ**มิใช่ตัวตน (อนตฺตา)**

เมื่อนั้นย่อมเบื่อหน่ายในทุกข์ นี้เป็นทางแห่งความหมดจด สมดังพระพุทธดำรัสว่า

สพฺเพ สงฺขารา อนิจฺจาติ ยทา ปญฺญาย ปสฺสติ
สพฺเพ สงฺขารา ทุกฺขาติ ยทา ปญฺญาย ปสฺสติ
สพฺเพ ธมฺมา อนตฺตาติ ยทา ปญฺญาย ปสฺสติ
อถ นิพฺพินฺทติ ทุกฺเข เอส มคฺโค วิสุทฺธิยา.

ขุ. ธ. ๒๕/๓๐/๕๑-๕๒

แปลความว่า : **"เมื่อใดที่บัณฑิตเห็นด้วยปัญญาว่า สังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง**

เมื่อใดที่บัณฑิตเห็นด้วยปัญญาว่า สังขารทั้งหลายทั้งปวงเป็นทุกข์

เมื่อใดที่บัณฑิตเห็นด้วยปัญญาว่า ธรรมทั้งหลายทั้งปวงเป็นอนัตตา

เมื่อนั้น ย่อมหน่ายในทุกข์ นี่เป็นทางแห่งความหมดจด."

ซึ่งก็คือ**เป็นทางให้ได้บรรลุ**ถึง**ธรรมกายมรรค ผล นิพพาน ที่สิ้นสุดแห่งทุกข์ทั้งปวง** และ**ที่เป็นบรมสุข ตามระดับภูมิธรรมที่ปฏิบัติได้** กล่าวคือ เมื่อ**ผู้ปฏิบัติได้เข้าถึง** และ **รู้-เห็น กายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม จนสุดละเอียด ได้ถึงธรรมกาย**และเป็น**ธรรมกาย**แล้ว **ใช้ตาหรือญาณธรรมกายพิจารณาเห็นแจ้ง รู้แจ้ง ในสภาวะของสังขาร/สังขตธรรม ทั้งหลายทั้งปวงว่า เป็นอนิจฺจํ ทุกฺขํ อนตฺตา** และ**ได้เห็นแจ้ง**

รู้แจ้ง สภาวะของวิสังขาร/อสังขตธรรม คือ พระนิพพานธาตุโดยปรมัตถ์ ว่า เป็น **นิจฺจํ ปรมํ สุขํ** และ **ธุวํ** และเห็นแจ้งว่า **มีอัตตลักษณะที่เป็นตรงกันข้ามกับอนัตตลักษณะของสังขาร/สังขตธรรมโดยสิ้นเชิง เจริญสัมมาทิฏฐิแห่งวิปัสสนาให้บริบูรณ์อยู่นั้น**

สติของพระโยคาวจรนั้นมีอยู่ ณ ที่สุดละเอียด คือ **ธรรมกายที่บริสุทธิ์ กาย เวทนา จิต และธรรม ก็มีอยู่ แต่พระโยคาวจรนั้นเพียงสักว่ารู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึก ย่อมเป็นผู้อันตัณหาและทิฏฐิไม่อาศัยอยู่ได้** และ**ไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก**

มีอุปมาดังมะขามล่อนที่เปลือกนอกอยู่ส่วนเปลือกนอก เนื้อในอยู่ส่วนเนื้อใน ไม่เนื่องกัน ฉันใด เบญจขันธ์ หรือ **นามรูป (กาย เวทนา จิต ธรรม) ก็อยู่ส่วนเบญจขันธ์ ธรรมกายมรรค ผล นิพพาน อันพระอริยเจ้าทั้งหลายท่านได้บรรลุแล้ว** ชื่อว่า **"สอุปาทิเสสนิพพานธาตุ" ก็อยู่ส่วนพระนิพพานธาตุ** คือ **เป็นแผนกหนึ่งแห่งมรรคญาณและผลญาณ ของพระอริยเจ้าทั้งหลาย ไม่เนื่องกัน ฉันนั้น**

ขั้นตอนของการบรรลุมรรคผลนิพพาน นั้น ตามพระพุทธดำรัสในอนัตตลักขณสูตร ***(วินย. มหา. ๔/๒๓/๒๘)*** มีดังนี้คือ

เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมสิ้นกำหนัด (นิพฺพินฺทํ วิรชฺชติ)

เพราะสิ้นกำหนัด ย่อมหลุดพ้น (วิราคา วิมุจฺจติ) จากอาสวะทั้งหลาย มี กามาสวะ ภวาสวะ อวิชชาสวะ

ย่อมถึงความหมดจดผ่องใส (วิสุทฺธิ) สันติสุข และ**ถึงพระนิพพาน** ด้วยประการฉะนี้



คำตอบปัญหาน่ารู้ก่อนปฏิบัติภาวนา

โดย พระเดชพระคุณพระภาวนาโกศลเถร (วีระ คณุตฺตโม)

รองเจ้าอาวาสและอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ
วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ กรุงเทพฯ

จากรายการ "ธรรมสู่สันติ" ออกอากาศทางสถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย

[๑] การฝึกเจริญภาวนา จะต้องมีครูคุมหรือไม่?



สำหรับปัญหาข้อนี้ อาตมภาพขอชี้แจงว่า การปฏิบัติธรรมอันได้แก่ การรักษาศีลและเจริญภาวนาเพื่อให้เกิดสมาธิและปัญญา อันจะสามารถให้หลุดพ้นจากอาสวกิเลส ตัณหา อุปาทาน อันเป็นเหตุแห่งทุกข์ทั้งหลาย ตามแนวทางพระพุทธศาสนานั้น มีหลักสำคัญอยู่ว่า **ครูเป็นเพียงผู้ชี้แนวทางให้ ส่วนการศึกษาและการฝึกปฏิบัติให้บังเกิดผลดีแก่ตัวเองนั้น ตกเป็นหน้าที่ของผู้เป็นศิษย์จะต้องเพียรศึกษาและฝึกปฏิบัติให้รู้เอง เห็นเอง แล้วก็เป็นผู้ได้รับผลเองทั้งสิ้น** ดังมีบาลีพระพุทธภาษิต ในพระไตรปิฎกฉบับบาลี เล่มที่ **๒๕** ขุททกนิกาย ธรรมบท ข้อ **๓๐** หน้า **๕๑** ว่า

อกฺขาโต โว มยา มคฺโค อญฺญาย สลฺลสตฺถนํ
ตุมฺเหหิ กิจฺจํ อาตปฺปํ อกฺขาตาโร ตถาคตา

แปลความว่า : ทางอันเรารู้ชัดว่าเป็นที่สลัดเสียซึ่งลูกศร (คือราคะ) ได้บอกแล้วแก่ท่านทั้งหลาย ความเพียรอันท่านทั้งหลายต้องทำเอง พระตถาคตทั้งหลายเป็นแต่ ผู้บอกทางให้

และมีบาลีพระพุทธภาษิตที่ว่า

อตฺตา หิ อตฺตโน นาโถ โก หิ นาโถ ปโร สิยา
อตฺตนา หิ สุทนฺเตน นาถํ ลภติ ทุลฺลภํ.

ขุ. ธ. ๒๕/๒๒/๒๖

แปลความว่า : ตนแลเป็นที่พึ่งของตน บุคคลอื่นไรเล่า พึงเป็นที่พึ่งได้ เพราะว่าบุคคลมีตนฝึกฝนดีแล้ว ย่อมได้ที่พึ่งอันได้โดยยาก.

เมื่อท่านทั้งหลายได้รับคำแนะนำจากครู-อาจารย์ ไม่ว่าจะโดยทางใด เช่นว่า ได้รับคำแนะนำสั่งสอนโดยตรงจากท่าน หรือได้รับฟังจากรายการวิทยุ หรือได้อ่านจากคำอธิบายในหนังสือธรรมปฏิบัติ หรือจากตำรับตำราที่ได้จัดพิมพ์ขึ้นเผยแพร่แล้ว ก็เพียรศึกษาทำความเข้าใจคำอธิบายและคำสั่งสอนนั้นแล้วก็ตั้งใจฝึกฝนปฏิบัติด้วยตนเอง **ที่ไหนก็ได้** โดยไม่จำเป็นจะต้องอยู่ใกล้ชิดกับครูหรืออาจารย์ ขอแต่เพียงว่าเมื่อเกิดความสงสัยในวิธีปฏิบัติข้อใดก็ให้รีบจดหมายหรือไปสอบถามที่ครู-อาจารย์ได้เลย หรือเมื่อปฏิบัติได้ผลก้าวหน้าประการใด ก็รายงานผลการปฏิบัตินั้นให้ทราบ เพื่อจะได้ให้คำแนะนำแก้ไขวิธีปฏิบัติในขั้นสูงต่อไปอีก ให้ได้รับผลดียิ่งๆ ขึ้นไป ดังเช่นรายคุณสุกิตติ์ วิสุวรรณ ที่ได้ออกอากาศไปครั้งที่แล้ว อาตมาก็ได้ให้คำชี้แจงเพิ่มเติมในการปฏิบัติขั้นสูงต่อไป ท่านผู้อื่นก็ขอให้ถือเป็นแนวทางปฏิบัติอย่างนี้ด้วยกันทุกคน

ในสมัยพุทธกาลก็เช่นเดียวกัน เมื่อพระพุทธองค์ได้ทรงประกาศพระพุทธศาสนา และสาวกของพระองค์ท่านได้ช่วยเผยแพร่ประกาศพระพุทธศาสนาไปทั่วทุกสารทิศนั้น เมื่อศิษย์ได้รับคำแนะนำสั่งสอนจากพระพุทธองค์ หรือสาวกของพระองค์ท่านไปแล้ว ก็จะต้องไปฝึกปฏิบัติเองโดยไม่จำเป็นต้องอยู่ใกล้ชิดกับพระองค์ หรือครู-อาจารย์ แต่ประการใดต่อเมื่อมีปัญหาหรือข้อสงสัยในแนวทางปฏิบัติ ก็มาขอรับคำแนะนำเพิ่มเติมจากพระองค์ท่าน หรือครู-อาจารย์ แล้วแต่กรณี ก็ปฏิบัติกันมาอย่างนี้ จนตราบเท่าทุกวันนี้

อย่างไรก็ตาม อาตมาก็ยอมรับว่าการที่ศิษย์มีโอกาสได้ฝึกปฏิบัติอยู่ใกล้ชิดกับครู-อาจารย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระยะเริ่มต้นนั้น ทำให้ศิษย์มีกำลังใจและได้รับความอบอุ่นใจมากกว่าการฝึกปฏิบัติที่อยู่ห่างไกลจากครูอาจารย์ และไม่ได้เห็นหน้าค่าตากันเลย และการเจริญภาวนา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในแบบ**เจโตวิมุตติ** คือการปฏิบัติธรรมโดยอาศัยสมาธิขั้นสูงเพื่อความหลุดพ้นนั้น ครู-อาจารย์มีส่วนช่วยผู้ปฏิบัติธรรมที่อยู่ใกล้ชิดได้มากเหมือนกัน **แต่สำหรับผู้ปฏิบัติธรรมที่อยู่ห่างไกลและไม่มีโอกาสได้รับคำชี้แจงแนะนำแนวปฏิบัติโดยละเอียดเช่นนี้ ก็ไม่เสียผล** หากตั้งใจติดตามฟังรายการนี้อยู่เสมอก็จะเข้าใจในแนวทางปฏิบัติ และเข้าใจในเนื้อหาดียิ่งเสียกว่าผู้ที่อยู่ใกล้ชิดกับครู-อาจารย์ แต่มิได้สนใจหรือกระตือรือร้นที่จะรับคำแนะนำสั่งสอนจากครู-อาจารย์ เท่าที่ควร เพราะความประมาทและรู้เท่าไม่ถึงการณ์เข้าตำรา**ใกล้เกลือกินด่าง** ก็มีถมไป แล้วก็มีอยู่มากเสียด้วย

เพราะฉะนั้น อาตมาจึงใคร่จะขอแนะนำหลักปฏิบัติธรรมเพิ่มเติมเสียในครั้งนี้เลยว่า ขอแต่ให้ทุกท่านตั้งใจศึกษาและฝึกปฏิบัติด้วยอิทธิบาทธรรม คือด้วยใจรักในธรรม เรียกว่า **ฉันทะ**, ประกอบด้วยความเพียร

พยายามต่อไปเรื่อยๆ ไม่ย่อท้อ เรียกว่า **วิริยะ,** ให้มีใจจดจ่ออยู่กับธรรมปฏิบัติอยู่เสมอ ทุกอิริยาบถก็ให้จรดใจอยู่ ณ ที่ศูนย์กลางกายอยู่เสมอ ผู้ที่เห็นดวงธรรมแล้วก็ให้เห็นใสละเอียดอยู่เสมอ ผู้ที่ถึงธรรมกายแล้วก็ให้พยายามรวมใจอยู่ ณ ศูนย์กลางกายพระอรหัตองค์ที่ละเอียดที่สุดเสมอ เรียกว่า **จิตตะ** แล้วก็หมั่นพิจารณาในเหตุ สังเกตในผลของการปฏิบัติ ดูให้เป็นไปในทางที่ตรงตามที่ครู-อาจารย์ได้สั่งสอนตามพระธรรมอันพระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ดีแล้ว เรียกว่า **วิมังสา** รวมสี่ประการนี้แล้ว การปฏิบัติจะได้รับผลดีขึ้นเรื่อยๆ ไปเอง

แล้วก็อีกประการหนึ่ง การเจริญภาวนาเพื่อความหลุดพ้นโดยเจโตสมาธินี้ จิตของผู้เจริญภาวนาจะมีอานุภาพสูงยิ่ง ตามระดับคุณธรรมที่ปฏิบัติได้ **จนอาจกล่าวได้ว่า เมื่อท่านสาธุชนผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลายน้อมใจลงไปหยุด ณ ศูนย์กลางกายและบริกรรมภาวนาว่า “สัมมาอะระหัง” เมื่อใดกระแสจิตของครู-อาจารย์กับของศิษย์ก็ย่อมจะถึงกันในทันที เพราะอยู่ในสายธาตุธรรมเดียวกัน กระแสจิตจึงเชื่อมถึงกันโดยอัตโนมัติ**

การกระทำพิธียกครู จึงเห็นว่าไม่จำเป็น และอาตมาก็ยังไม่เคยได้ยินว่าพระพุทธเจ้าได้ทรงบัญญัติให้กระทำเช่นนั้นอีกด้วย

อนึ่ง อาตมาใคร่ขอย้ำว่า บรมครูที่สูงที่สุดนั้น ก็คือ พระพุทธเจ้า พระธรรมเจ้า และพระอริยสงฆ์ ซึ่งก็หมายถึง พระพุทธรัตนะ พระธรรมรัตนะ พระสังฆรัตนะ และมีความหมายถึง **ธรรมกาย** ซึ่งมีอยู่ในศูนย์กลางกาย **อันเป็นกายในกาย** ที่สุดละเอียดของทุกท่านนั่นเอง พระพุทธองค์จึงได้ตรัสกับพระวักกลิ ผู้คอยเฝ้าติดตามชมพระสิริโฉมกายเนื้อของพระองค์ท่านอยู่เสมอว่า

โย โข วกฺกลิ ธมฺมํ ปสฺสติ โส มํ ปสฺสติ
โย มํ ปสฺสติ โส ธมฺมํ ปสฺสติ.

สํ. ข. ๑๗/๒๑๖/๑๒๙

แปลความว่า : ดูกรวักกลิ ผู้ใดแลเห็นธรรม ผู้นั้นชื่อว่าย่อมเห็น เราตถาคต ผู้ใดเห็นเรา ผู้นั้นชื่อว่าย่อมเห็นธรรม.

และว่า **ธมฺมกาโย อหํ อิติปิ** ซึ่งแปลความว่า **เราตถาคต**คือ**ธรรมกาย** เพราะฉะนั้น พระบรมครูก็อยู่ในตัวเราทุกคนนั่นเอง จึงหมั่นทำใจให้หยุดให้นิ่งแล้วจะเห็นดวงปฐมมรรค เมื่อถึงดวงปฐมมรรคแล้วก็พยายามรวมใจให้หยุด ให้นิ่ง หยุดในหยุดลงไปที่กลางของหยุดในหยุดเรื่อยไป ก็จะถึงดวงศีล ดวงสมาธิ ดวงปัญญา ดวงวิมุตติ และดวงวิมุตติญาณทัสสนะ แล้วก็ถึงกายมนุษย์ละเอียด กายทิพย์ กายรูปพรหม กายอรูปพรหม แล้วก็จะถึงกายธรรม หรือที่เรียกว่า**ธรรมกาย** ก็ให้ดำเนินไปในแบบเดิม คือน้อมใจหยุดในหยุด กลางของหยุดในหยุดเรื่อยไป ก็จะถึงธรรมกายที่ละเอียดๆ ให้ดำเนินไปจนสุดละเอียด ถึงจะถึงพระบรมครูได้ด้วยตนเอง นั่นแหละจึงจะได้ชื่อว่าอยู่ใกล้ครูที่สุด ได้บูชาครูอย่างยอดเยี่ยมที่สุด ยิ่งกว่าอามิสบูชาเสียอีก

และที่สำคัญ ก็**ต้องไม่พึงละเว้นจากการรำลึกถึงคุณพระพุทธคุณพระธรรม คุณพระสงฆ์** โดยเฉพาะอย่างยิ่ง **พระเดชพระคุณหลวงพ่อวัดปากน้ำ พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) ผู้ปฏิบัติและสอนภาวนาธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ถึงธรรมกาย และพระนิพพานของพระพุทธเจ้า และคุณบิดามารดา คุณครูพระอุปัชฌาย์อาจารย์ และผู้มีพระคุณทั้งหลายอีกด้วย เพราะการรำลึกถึงและเคารพบูชาท่านผู้มีพระคุณดังที่ได้กล่าวมาแล้วนี้ นับเป็นการปฏิบัติอันเป็นมงคลยิ่งอย่างหนึ่งทีเดียว**

กล่าวโดยสรุป การเจริญภาวนานั้น หากมีโอกาสได้ฝึกปฏิบัติอยู่ใกล้ชิดกับครู-อาจารย์ ก็เป็นการดี แต่ถ้าอยู่ใกล้ชิดกับครู-อาจารย์แล้ว ไม่กระตือรือร้น หรือสนใจที่จะรับคำแนะนำสั่งสอนไปปฏิบัติอย่างจริงจัง ก็ไร้ผล ส่วนผู้ที่อยู่ห่างไกลครู-อาจารย์ หากได้พยายามศึกษารับฟังคำแนะนำ

สั่งสอน เอาไปฝึกปฏิบัติด้วยอิทธิบาทธรรม อันมี ฉันทะ วิริยะ จิตตะ และ วิมังสา ก็ย่อมได้ผลดี และได้ผลที่แข็งแกร่งมั่นคงอีกด้วย เพราะถึงอย่างไร ครูก็มีหน้าที่แต่เพียงเป็นผู้ชี้แนะแนวทางให้เท่านั้น ส่วนการปฏิบัติให้ได้ผล ผู้เป็นศิษย์ก็จะต้องไปฝึกปฏิบัติให้ได้รู้เอง เห็นเอง และเป็นผู้ได้ผลเอง ส่วนการประกอบพิธียกครูจึงไม่จำเป็น แต่การรำลึกถึงและเคารพในคุณ พระศรีรัตนตรัย คุณบิดามารดา คุณครู พระอุปัชฌาย์อาจารย์ และผู้มี พระคุณนั้นจัดว่าเป็นมงคลยิ่ง และการปฏิบัติบูชาก็ยังนับว่าเป็นเลิศกว่า การบูชาอื่นใด นี่หมายเอาการปฏิบัติตามพระธรรมอันพระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ ดีแล้ว จึงจัดว่าประเสริฐกว่าการบูชาอื่นใดทั้งสิ้น.



[๒] ทำอย่างไรจึงจะได้เห็นดวงปฐมมรรคเร็วๆ

การปฏิบัติธรรมนั้น บางรายก็อาจจะเห็นผลเร็ว บางรายก็อาจจะ เห็นผลช้า ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง **ความเป็น ผู้มีบุญบารมีมาก่อน** ที่เรียกว่า **ปุพฺเพ กตปุญฺญตา** ซึ่งมีอยู่รวม **๑๐** ข้อ ด้วยกัน ได้แก่ **ทานบารมี ศีลบารมี เนกขัมมบารมี ปัญญาบารมี วิริยบารมี ขันติบารมี สัจจบารมี อธิษฐานบารมี เมตตาบารมี** และ **อุเบกขาบารมี** ที่ได้เคยสร้างสมมาตั้งแต่อดีตจนตราบเท่าถึงปัจจุบันนี้ว่า จะมีมากน้อยเพียงใด บุญบารมีแต่ละประการที่กล่าวมานี้ เมื่อได้สั่งสมขึ้นภายในจิตมากๆ เข้า แก่กล้าหนักเข้า ก็จะกลั่นตัวเองเป็น**อุปบารมี** เมื่ออุปบารมีแต่ละอย่าง

เหล่านั้นสั่งสมกันแก่กล้ายิ่งขึ้นไปอีก ก็จะกลั่นตัวเองเป็น**ปรมัตถบารมี** คือ บุญบารมีที่แก่กล้าที่สุด รวมทั้งบุญบารมีทั้ง ๓ ระดับ เป็นบารมี ๓๐ ทัศ

เมื่อปรมัตถบารมีทั้ง ๑๐ ประการนั้นเต็มส่วนหมดแล้ว จึงจะเป็นพลวปัจจัยที่ช่วยให้ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถบรรลุมรรคผลนิพพานได้ในที่สุด

แต่ในระหว่างที่ปรมัตถบารมีทั้ง ๑๐ ประการนั้นยังไม่เต็มส่วน ก็ยังจะมีส่วนช่วยในการปฏิบัติธรรม ได้บรรลุผลตามสมควรแก่บุญบารมีของแต่ละบุคคลที่ได้สร้างสมอบรมไว้ เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมจึงไม่ควรใจร้อนที่จะให้เห็นผลในทันใด ขอแต่ให้ตั้งใจฝึกปฏิบัติตามคำแนะนำที่คุณครูอาจารย์ได้สั่งสอนอบรมต่อไปเรื่อยๆ แล้วก็หมั่นพิจารณาดูที่เหตุสังเกตดูที่ผล ก็ย่อมจะประจักษ์ในผลของการปฏิบัติด้วยตัวของท่านเองตามระดับคุณธรรมที่ปฏิบัติได้ อย่าลืมว่า**ต้องให้โอกาสแก่ตนเองตามสมควร** ดังเช่นที่เราปลูกต้นไม้ จะต้องให้เวลาในการเจริญเติบโต และการปลูกต้นไม้ที่จะได้ผลดีก็จะ ต้องหมั่นดูแลทำนุบำรุงรักษา เมื่อถึงเวลาต้นไม้นั้นก็จะผลิดอกออกผลให้เอง ดังพระพุทธองค์ได้ทรงประทานพระบรมพุทโธวาทไว้ มีปรากฏในพระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๐ ติกนิบาต อังคุตตรนิกาย หน้า ๓๐๙ ข้อ ๕๓๒ ความว่า

> ดูกรภิกษุทั้งหลาย กิจที่ควรรีบด่วนทำของคฤหบดีชาวนา ๓ อย่างเหล่านี้ ๓ อย่างเป็นไฉน ? ดูกรภิกษุทั้งหลาย คฤหบดีชาวนาในโลกนี้ต้องรีบเร่งไถนาให้ดี คราดนาให้เรียบร้อย ครั้นแล้วต้องรีบเร่งเพาะพืชลงไป ครั้นแล้วรีบเร่งไขเอาน้ำเข้าบ้าง ระบายเอาน้ำออกเสียบ้าง ดูกรภิกษุทั้งหลาย กิจที่ควรรีบด่วนทำของคฤหบดีชาวนา ๓ อย่างนี้แล ดูกรภิกษุทั้งหลาย **คฤหบดีชาวนานั้นไม่มีฤทธิ์ หรืออานุภาพ**

บันดาลว่า ข้าวเปลือกของเราจงเกิดในวันนี้ พรุ่งนี้จงมีท้อง มะรืนนี้จงหุงได้ ดูกรภิกษุทั้งหลาย โดยที่แท้สมัยที่ข้าวเปลือกของคฤหบดีชาวนานั้น มีความแปรของฤดู เกิดก็ดี มีท้องก็ดี หุงได้ก็ดี มีอยู่

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ฉันนั้นเหมือนกันแล กิจที่ควรรีบทำของภิกษุ ๓ อย่างนี้ ๓ อย่างเป็นไฉน? คือการสมาทานอธิศีลสิกขา ๑ การสมาทานอธิจิตตสิกขา ๑ การสมาทานอธิปัญญาสิกขา ๑ ดูกรภิกษุทั้งหลาย กิจที่ควรรีบด่วนทำของภิกษุ ๓ อย่างนี้แล ดูกรภิกษุทั้งหลาย **ภิกษุนั้นไม่มีฤทธิ์หรืออานุภาพบันดาลว่า จิตของเราจงพ้นจากอาสวะทั้งหลาย เพราะไม่ถือมั่นด้วยอุปาทานในวันนี้แหละหรือมิฉะนั้นก็ในวันพรุ่งนี้ หรือในวันมะรืนนี้**

ดูกรภิกษุทั้งหลาย **โดยที่แท้สมัยที่จิตของภิกษุนั้นผู้ศึกษาอธิศีลอยู่ก็ดี ผู้ศึกษาอธิจิตอยู่ก็ดี ผู้ศึกษาอธิปัญญาอยู่ก็ดี หลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย เพราะไม่ถือมั่นมีอยู่**

เพราะเหตุนั้นแหละ ภิกษุทั้งหลาย **เธอทั้งหลายพึงศึกษาอย่างนี้ว่า เราจักมีฉันทะอย่างแรงกล้าในการสมาทานอธิศีลสิกขา เราจักมีฉันทะอย่างแรงกล้าในการสมาทานอธิจิตตสิกขา เราจักมีฉันทะอย่างแรงกล้าในการสมาทานอธิปัญญาสิกขา ดูกรภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายพึงศึกษาอย่างนี้แล.**

นี่เป็นบรมพุทโธวาทของพระบรมศาสดาพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

เมื่อเข้าใจดังนี้แล้ว ก็ขอให้ทุกท่านจงตั้งหน้าฝึกปฏิบัติธรรมด้วย **อิทธิบาทธรรม** คือ**ด้วยใจรักในธรรม** (ฉันทะ) **ด้วยความเพียรไม่ย่อท้อ** (วิริยะ) **ด้วยใจจดจ่ออยู่ในธรรม ไม่ทอดทิ้งหรือวางธุระ** (จิตตะ) และ**ด้วยพินิจพิจารณาในเหตุสังเกตในผล หมั่นดูแลแนวทางการปฏิบัติให้ดำเนินไปในทางที่ชอบที่เป็นคุณ หลีกเลี่ยงทางปฏิบัติที่ไม่ดี ไม่ชอบ ที่เป็นโทษ** (วิมังสา) โดยเฉพาะอย่างยิ่ง **พึงให้มีสติสัมปชัญญะพิจารณาเห็นอุปกิเลสของสมาธินิมิต** หรือ**นิวรณธรรมทั้งหลายที่อาจเกิดขึ้นภายในจิต** แล้ว**พึงกำจัดเสียด้วยองค์แห่งฌาน** [๑] **แล้วท่านจะได้รับผลดีไปเอง ขอเพียงอย่าได้ใจร้อน ทะยานอยากที่จะเห็นนิมิตจนจิตใจฟุ้งซ่านและท้อถอย จงหมั่นปฏิบัติไป ได้เท่าไร เอาเท่านั้น**

พระเดชพระคุณหลวงพ่อวัดปากน้ำฯ ท่านก็ได้ให้คำรับรองไว้ว่า **ถ้าได้ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอแล้ว ก็เป็นอันได้เห็นดวงปฐมมรรคในชาตินี้ทุกคน.**



---

[๑] **องค์แห่งฌาน** *(คู่ปรับ)* **นิวรณ์** *คือ (๑)* **วิตก** *(ความตรึก) คู่ปรับ* **ถีนมิทธะ** *คือความง่วง จิตใจหดหู่ท้อถอย (๒)* **วิจาร** *(ความตรอง) คู่ปรับ* **วิจิกิจฉา** *คือความลังเลสงสัยในธรรมปฏิบัติ, (๓)* **ปีติ** *(ความอิ่มใจ) คู่ปรับ* **พยาบาท** *คือความหงุดหงิด ขัดเคืองใจ คือประทุษร้าย, (๔)* **สุข** *(ความสบายใจ) คู่ปรับ* ***อุทธัจจกุกกุจจะ*** *คือความฟุ้งซ่าน หรือกังวลห่วงใย, (๕)* **เอกัคคตา** *(ใจมีอารมณ์เลิศ เป็นหนึ่ง คือความที่ใจหยุดนิ่งสนิทอยู่ในอารมณ์เดียว) คู่ปรับ* **กามฉันทะ** *คือความยินดีพอใจยึดติดในกามคุณ ๕ ได้แก่ใน รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ*

[๓] เห็นนิมิตลวงเพราะเหตุใด เห็นนิมิตประเดี๋ยวเดียวก็หายไป จะแก้ไขอย่างไร?

สำหรับปัญหาที่มีผู้ถามไปก็ดี หรือท่านที่ได้เล่าประสบการณ์ไปให้ทราบ เพื่อขอคำแนะนำเพิ่มเติมก็ดี พอจะสรุปได้ดังต่อไปนี้

๑. ปัญหาของผู้ที่เห็นนิมิตแปลกๆ บางทีก็เป็นนิมิตที่น่ากลัว

สาเหตุข้อที่ ๑ เมื่อพิจารณาตามเรื่องราวที่เล่าไปให้ฟังแล้ว ปรากฏว่า ผู้ที่มักทำนิมิตแปลกๆ ที่น่ากลัวนั้น **เกิดกับผู้ปฏิบัติภาวนาที่ไม่มีพื้นฐานการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานดีพอ แล้วเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานเลยทีเดียว จึงเกิดวิปัสสนูปกิเลส**[๒] ข้อ**อุปัฏฐาน** คือการสติปรากฏยิ่งเกินไป หรืออีกนัยหนึ่ง **มีสติพิจารณาสภาวธรรมแก่กล้าเกินไป แต่ปัญญาอันเห็นแจ้งที่แท้จริงเจริญไม่ทัน มีแต่ปัญญาที่จำได้หมายรู้จากตำราเสียโดยมาก ใจจึง**

---

[๒] **วิปัสสนูปกิเลส (ธรรมเครื่องเศร้าหมองของวิปัสสนา) มี ๑๐ ประการ** *เกิดขึ้นในลำดับแห่งวิปัสสนาญาณที่ ๑-๒ (อุทยัพพยานุปัสสนาญาณ และ ภังคานุปัสสนาญาณ) ขณะเมื่อพิจารณาเห็นสังขารหรือเบญจขันธ์ นามรูป และทั้งปัจจัย มีสภาพไม่เที่ยง (อนิจจัง) เป็นทุกข์ (ทุกขัง) และมิใช่ตัวตน (อนัตตา)* **ธรรม ๑๐ ประการ** *ดังต่อไปนี้* **อาจเกิดขึ้น** *แล้ว***ผู้บำเพ็ญพิศวงหลงไปว่า "มรรค ผล เกิดแล้วแก่เรา, เราได้สำเร็จ มรรคผลแล้ว" เป็นเหตุให้หยุดความเพียร** *และ/หรือ* **เกิดตัณหา มานะ ทิฏฐิ หลงตัวหลงตนเอง ถ้าไม่หลงก็ไม่เป็นวิปัสสนูปกิเลส** *คือ (๑)* **โอภาส** *แสงสว่างซ่านออกจากสรีราพยพ, (๒)* **ปีติ** *ทำกายและจิตให้อิ่มแผ่ซ่านไปทั่วสรีรกาย, (๓)* **วิปัสสนาญาณ** *ความเห็นแจ้งแก่กล้า เห็นนามรูปแจ้งชัด (๔)* **ปัสสัทธิ** *ความสงบกาย สงบจิต ระงับความกระวนกระวายเสียได้, (๕)* **สุข** *ความสุขอันประณีตเป็นไปในกายและจิต, (๖)* **อธิโมกข์** *ความเชื่อมั่นมีกำลังกล้าเป็นที่ผ่องใสของจิตและเจตสิก, (๗)* **ปัคคหะ** *ความเพียรไม่ยิ่งไม่หย่อน ประคองจิตไว้ด้วยดีในอารมณ์ ทำจิตให้เป็นไปเสมออยู่ได้, (๘)* **อุปัฏฐาน** *สติตั้งมั่นรักษาอารมณ์ไว้ด้วยดี, (๙)* **อุเบกขา** *ความเป็นธรรมมัธยัสถ์ในสังขารทั้งสิ้นมีกำลังกล้านัก, (๑๐)* **นิกกันติ** *ความรักใคร่ ทำความอาลัยในวิปัสสนานัก มีอาการสุขุมละเอียด*

เมื่อธรรม ๑๐ อย่าง อย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น ผู้บำเพ็ญก็ไม่ยินดี ไม่หลงในธรรมที่เป็นอุปกิเลส ไม่หยุดความเพียร เพราะเข้าใจว่าไม่ใช่ทางมรรค ผล ไม่ใช่ทางวิปัสสนา ทางวิปัสสนาอย่างอื่นต่างหาก รู้เห็นแจ้งชัดว่า นี้ทาง นี้มิใช่ทาง เช่นนี้ชื่อว่า มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ

ปล่อยวางอารมณ์วิปัสสนาที่เคยมีสติพิจารณาอยู่เสมอนั้นไม่ได้ นิมิตลวงจึงปรากฏขึ้นที่ใจให้เห็นโดยที่เจ้าตัวมิได้ตั้งใจจะรู้เห็น

นิมิตลวงเหล่านี้เอง ที่เรียกว่า **วิปัสสนูปกิเลส** ข้อ**อุปัฏฐาน ซึ่งมักปรากฏขึ้นกับผู้ที่เจริญวิปัสสนาด้วยตนเอง โดยศึกษาเอาจากตำราหรือจากการได้รับคำแนะนำจากผู้แนะนำที่ไม่มีพื้นฐานทางสมถวิปัสสนากัมมัฏฐานดีพอ** นี้เป็น**สาเหตุข้อหนึ่ง**

สาเหตุข้อที่ ๒ ในขณะที่เจริญภาวนา ไม่ว่าจะเป็นขณะพิจารณาสภาวธรรมเพื่อให้เกิดปัญญาที่เรียกว่า วิปัสสนากัมมัฏฐานก็ดี หรือในขณะเจริญสมาธิที่เรียกว่า สมถกัมมัฏฐานก็ดี **ผู้เจริญภาวนามิได้ตั้งใจไว้ให้ถูกที่** คือ **ณ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗** ตรงที่สุดลมหายใจเข้าออกเหนือระดับสะดือสองนิ้วมือ **อันเป็นที่ตั้งถาวรของใจ จึงเป็นเหตุให้ความเห็นนิมิตด้วยใจ ความจำได้หมายรู้ ความคิดและความรู้เล่ห์ คือผิดไปจากนิมิตจริง เพราะดวงเห็น ดวงจำ ดวงคิด และดวงรู้ มิได้รวมหยุดเป็นจุดเดียวกันอย่างแท้จริง การย่อหรือการขยายความรู้เห็นจึงเบี้ยว มิได้เป็นไปในมิติเดิม จึงทำให้เห็นนิมิตแปลกๆ มีลักษณะที่น่ากลัวต่างๆ**

พระเดชพระคุณหลวงพ่อวัดปากน้ำ ผู้ปฏิบัติและสอบภาวนาธรรมตามแนวสติปัฏฐาน **๔** ถึงธรรมกายและพระนิพพานของพระพุทธเจ้า ได้รู้เคล็ดลับของการเจริญภาวนาให้ได้ผลดีทั้งในส่วนสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐานโดยมิต้องผ่านวิปัสสนูปกิเลส จึงไม่ปรากฏว่า **ผู้เจริญภาวนาที่ถูกต้องตรงตามแนวที่หลวงพ่อวัดปากน้ำสอน ได้เห็นนิมิตลวงแปลกๆ โดยมิได้ตั้งใจแต่ประการใดเลย** ทั้งนี้เพราะการเจริญภาวนาตามแนวนี้มีลักษณะที่เป็นสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐานคู่กัน สติสัมปชัญญะจึงเจริญขึ้นเสมอกัน และเป็นอุปการะแก่กัน จนธรรม **๒** อย่างคือสมถะและวิปัสสนากลมกลืนคู่กัน

ได้อย่างสนิท สมตามวัตถุประสงค์ของการปฏิบัติธรรม เพื่อความพ้นทุกข์ไปสู่ความสันติสุข ด้วยปัญญาอันเห็นชอบ ตามแนวทางพระพุทธศาสนาอย่างแท้จริง วิปัสสนูปกิเลสดังกล่าวจึงไม่เกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐานที่ถูกต้องตรงตามแนวที่หลวงพ่อวัดปากน้ำสอน นี้แต่ประการใด

เพื่อความเข้าใจอันแจ่มแจ้ง อาตมาจะยกตัวอย่างให้เห็นอย่างง่ายๆ ว่า การเจริญภาวนาตามแนวนี้ มีอุบายวิธีให้ใจหยุดใจนิ่งเป็นสมาธิอยู่เสมอ ด้วยการรวมใจอันประกอบด้วยความเห็น ความจำ ความคิด และความรู้ หยุดเป็นจุดเดียวกัน ณ ศูนย์กลางกายฐานที่ **๗** ผ่านกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม ไปในตัวเสร็จ ซึ่งช่วยให้บังเกิดผลดีหลายประการ คือ **ทำให้จิตใจสงบระงับจากนิวรณธรรม** อันเป็นผลดีทางด้านสมถกัมมัฏฐาน นี้ประการหนึ่ง **ทำให้เกิดอภิญญา** คือ ความสามารถพิเศษที่แน่นอน เช่น ทิพพจักษุ ทิพพโสต อันจะช่วยให้รู้เห็นสภาวธรรมทั้งหยาบและละเอียด ทั้งใกล้และไกล ทั้งภายในและภายนอกได้ชัดแจ้ง กว้างขวางโดยเจตนาที่จะพิจารณาเห็น มิใช่เห็นโดยการบังเอิญ นี้ประการหนึ่ง และ **การรู้เห็นก็ไม่เล่ห์ เพราะตั้งใจไว้ถูกที่** สมตามพระพุทธภาษิตที่ว่า

สมาธึ ภิกฺขเว ภาเวถ. สมาหิโต ภิกฺขเว
ภิกฺขุ ยถาภูตํ ปชานาติ.

สํ. ข. ๑๗/๒๗/๑๘

แปลความว่า : ดูกรภิกษุทั้งหลาย **เธอทั้งหลายจงเจริญสมาธิ.**
ภิกษุมีจิตตั้งมั่นแล้ว ย่อมรู้ชัดตามเป็นจริง.

แม้จะพิจารณาเห็นกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม ทั้งภายในและภายนอกใดๆ ก็ตาม ไม่ว่าจะพิจารณาสิ่งปฏิกูล

น่าเกลียด ที่เรียกว่าอสุภกัมมัฏฐาน หรือมรณสติ หรือการเห็นนรก เห็นสวรรค์ ฯลฯ ก็ตาม เมื่อจะพิจารณาให้เกิดปัญญารู้แจ้งในสภาวะจริงของธรรมชาติตามที่เป็นจริงแล้ว ก็ให้รวมใจหยุดในหยุด กลางของหยุดในหยุดลงไป ณ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ **๗** นั้นอีกต่อไป ผู้ถึงธรรมกายก็จะพิสดารกายไปจนสุดละเอียดอยู่เสมอ **ใจก็จะละอารมณ์ที่พิจารณาไปเองโดยอัตโนมัติ วิปัสสนูปกิเลสต่างๆ จึงไม่เกิดขึ้นกับผู้เจริญภาวนาที่ถูกต้องตรงตามแนวที่หลวงพ่อวัดปากน้ำสอน** จิตใจก็มีแต่ความสงบสุข ปราศจากกิเลส อวิชชา ตัณหา อุปาทาน วางเฉยเป็นอุเบกขาด้วยปัญญาอันเห็นชอบเท่านั้นเอง สมตามพระพุทธภาษิตที่ว่า **นตฺถิ สนฺติปรํ สุขํ.** ***(ขุ. ธ. ๒๕/๒๕/๔๒)*** *แปลความว่า* **สุขอื่น ยิ่งกว่าความสงบ ไม่มี.**

และก็จะไม่มีการเห็นนิมิตที่แปลกๆ หรือน่าเกลียด น่ากลัว โดยที่มิได้ตั้งใจที่จะรู้เห็นแต่ประการใด นี้เองคือ **เคล็ดลับสำคัญของการปฏิบัติภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่หลวงพ่อวัดปากน้ำได้ปฏิบัติและสั่งสอนถ่ายทอดไว้ ที่ให้ผลดีแต่ส่วนเดียว ไม่มีโทษ**

โดยเหตุผลนี้ อาตมาจึงใคร่จะชี้แจงเพิ่มเติมถึงผลดีของการเจริญภาวนาตามแนวนี้อีกว่า **ถ้าได้เจริญภาวนาให้ถูกต้องตามแนวนี้แล้ว มีแต่จะช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตให้ดีขึ้น ผู้ที่เคยฟุ้งซ่านก็จะค่อยๆ คลายจากความฟุ้งซ่านลง ตามระดับภูมิธรรมที่ปฏิบัติได้ จึงไม่ต้องกลัวว่าจะเสียสติ หรือเป็นโรคประสาทแต่อย่างใดทั้งสิ้น ขอแต่ให้ปฏิบัติให้ถูกต้องตรงตามแนวนี้เท่านั้น ถ้าผิดไปจากวิธีนี้ อาตมาไม่รับรอง** และนอกจากผลดีที่ได้กล่าวมาแล้ว **ยังให้ผลดีในข้ออื่นๆ ทั้งในทางโลกและทางธรรมอีกมากมายนัก ขอให้ท่านจงหมั่นพิจารณาที่เหตุ สังเกตที่ผล ให้ดีก็แล้วกัน**

เพราะฉะนั้น **ข้อแก้ปัญหาสำหรับผู้ฝึกปฏิบัติเองโดยไม่มีหลักเกณฑ์ที่ถูกต้อง ในเบื้องต้น ให้พยายามทำใจให้หยุดให้นิ่งตรงศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ตรงที่สุดลมหายใจเข้าออก เหนือระดับสะดือสองนิ้วมือ อันเป็นฐานที่ตั้งถาวรของใจ ให้ได้แน่นอนเสียก่อน**

ถ้ายังนึกหาศูนย์กลางกายฐานที่ **๗** ไม่พบ ก็ให้จินตนาการให้เห็นเส้นตรงขึ้นสองเส้นตัดกัน เส้นหนึ่งจากหน้าท้องเหนือระดับสะดือสองนิ้วมือไปจรดกึ่งกลางหลัง อีกเส้นหนึ่งจากกึ่งกลางสีข้างซ้ายไปกึ่งกลางสีข้างขวา ตรงจุดตัดกันนั้นมีที่หมายเป็นจุดเล็กใสเท่าปลายเข็ม ให้รวมใจอันประกอบด้วยความเห็นนิมิต (ด้วยใจ) ความจำนิมิต ความคิดตรึกนึกเห็นนิมิต และความรู้ ให้หยุดเป็นจุดเดียวกันที่นั่น หรือจะกล่าวย่อๆ ก็ว่าให้พยายามนึกให้เห็นเครื่องหมายเป็นดวงแก้วกลมใส หรือพระพุทธรูปขาวใสเกตุดอกบัวตูมขึ้นที่ศูนย์กลางกายนั้น แล้วก็ให้ใจอยู่ที่กลางดวงใสหรือพระพุทธรูปขาวใสนั้น คือให้เห็นจุดเล็กใสเท่าปลายเข็มตรงกลางนิมิตนั้นแหละ พร้อมด้วยบริกรรมภาวนานั้น คือนึกในใจว่า “สัมมาอะระหังๆๆ” ตรึกนึกให้เห็นดวงแก้วกลมใสหรือพระพุทธรูปขาวใส ใจอยู่ในกลางนิมิตที่ใสนั้นเรื่อยไป พอใจหยุดนิ่งได้ถูกส่วนเข้า จิตก็จะตกศูนย์ เครื่องหมายที่กำหนดขึ้นก็จะหายไป แล้วจะปรากฏเห็นดวงกลมใสแจ่มบังเกิดขึ้น ขนาดประมาณเท่าฟองไข่แดงของไข่ไก่ อย่างเล็กเท่าดวงดาวในอากาศ อย่างโตเท่าดวงจันทร์ดวงอาทิตย์ หรือบางรายอาจจะเห็นพระพุทธรูปขาวใสปรากฏขึ้นก็มี คือ **ธรรมกาย**

สำหรับบางรายที่เห็นนิมิตเป็นดวงใสสว่าง หรือพระพุทธรูปอยู่นอกตัว เช่น ตามใบหน้าบ้าง หรือในที่อื่นใดก็ตาม แปลว่าใจยังไม่หยุดถูกที่ศูนย์กลางกายฐานที่ **๗** จึงให้น้อมเข้ามาอยู่เสีย ณ ที่ศูนย์กลางกายใหม่ โดยเหลือบตากลับขึ้นข้างบนโดยไม่ต้องแหงนหน้าขึ้นไปตาม เพื่อให้ความเห็น

นิมิตนั้นกลับไปข้างหลังแล้วก็ให้ความเห็นกลับเข้าข้างใน คือนึกให้เห็นนิมิตที่ตรงศูนย์กลางกายฐานที่ **๗** นั้นต่อไปอีกใหม่ พร้อมด้วยบริกรรมภาวนาประคองดวงนิมิตนั้นไว้เรื่อย ก็จะเห็นดวงกลมใสแจ่ม หรือพระพุทธรูปขาวใสขึ้นที่ศูนย์กลางกายฐานที่ **๗** เอง

เมื่อเห็นแล้ว ก็หยุดบริกรรมภาวนาเสีย เพียงให้แตะใจเบาๆ ลงไปหยุดนิ่งที่กลางดวงกลมใส หรือพระพุทธรูปขาวใสนั้น มีที่หมายเป็นจุดเล็กขาวใสเท่าปลายเข็มอีกต่อไป กลางของกลางๆๆ นิ่ง พอใจหยุดนิ่งได้ถูกส่วนเข้า ก็จะเห็นดวงใสดวงใหม่บังเกิดขึ้น ก็ให้ดำเนินไปในแบบเดิม คือหยุดในหยุด กลางของหยุดในหยุดเรื่อยไป เมื่อเห็นดวงที่ใสละเอียดหนักเข้าก็จะเห็นกายละเอียดๆ ต่อๆ ไป จนถึงธรรมกายเอง

๒. ปัญหาของผู้ที่เห็นนิมิตเป็นดวงใสสว่างหรือพระพุทธรูปที่ศูนย์กลางกาย แต่เห็นได้เพียงประเดี๋ยวเดียวก็หายไป หรือออกไปนอกตัว

ปัญหาข้อนี้ มักเกิดขึ้นกับผู้ที่ยังรวมใจหยุดนิ่งตรงศูนย์กลางกายฐานที่ **๗** ไม่สนิท ใจยังซัดส่ายออกไปข้างนอกตัว จึงเห็นนิมิตเคลื่อนออกไปข้างนอกตัว นี้ประการหนึ่ง

สาเหตุอีกประการหนึ่งก็คือผู้ปฏิบัติภาวนาอยากเห็นนิมิตมากเกินไป จึงพยายามบังคับใจจะให้เห็นนิมิตให้ได้ โดยเพ่งนิมิตแรงเกินไป ทำให้สมาธิเคลื่อน นิมิตจึงหายไป หรือเห็นนิมิตเคลื่อนออกนอกตัว ความอยากเห็นนิมิตเกินไปหรือเพ่งนิมิตแรงเกินไปนี้ จัดเป็นอุปกิเลสของสมาธิ ทำให้จิตเคลื่อนจากสมาธิ จึงควรพึงสังวรระวังอย่าให้เกิดอารมณ์เหล่านี้ได้ โดยพยายามตรึกนึกให้เห็นนิมิตด้วยใจแต่เพียงเบาๆ และพยายามนึกให้เห็นจุดเล็กใสเท่าปลายเข็ม แล้วก็กลางของกลางจุดเล็กใสนั้นเข้าไปเรื่อย กลาง

ของกลางๆๆ นิ่งเข้าไว้ ถ้าเห็นจุดเล็กใสนั้นสั่นรัวหรือเห็นนิมิตนั้นเคลื่อนที่ไปรอบๆ ให้พึงสังวรว่า สมาธิเคลื่อนเพราะเพ่งนิมิตแรงเกินไป แล้วให้พยายามแตะใจแต่เพียงเบาๆ ที่กลางของกลางต่อไปใหม่ พอเห็นจุดเล็กใสนั้นค่อยๆ นิ่ง หรือเห็นดวงใสสว่างนั้นหยุดนิ่ง ก็แปลว่า รวมใจหยุดนิ่งได้ถูกส่วน ก็ให้ประคองใจหยุดในหยุดต่อไปอีก ไม่ช้าใจก็จะหยุดนิ่งได้สนิทเอง แล้วจุดเล็กใสตรงกลางดวงนิมิตนั้นก็จะขยายตัวว่างออกไป แล้วก็จะปรากฏเห็นดวงกลมใสแจ่มบังเกิดขึ้นมาใหม่ ใสละเอียดยิ่งกว่าเดิม หรือเห็นกายละเอียดหรือกายธรรมปรากฏขึ้น ก็ให้รวมใจหยุดในหยุดลงไปที่ศูนย์กลางดวงใหม่ หรือกายใหม่ที่ปรากฏขึ้นนั้นต่อๆ ไปอีก.

๓. ปัญหาของผู้ที่รู้สึกหนักๆ มึนๆ หรือปวดศีรษะ หรือที่บริเวณกระบอกตา ภายหลังการปฏิบัติภาวนา

ปัญหาข้อนี้ มักเกิดกับผู้ปฏิบัติที่พยายามใช้ตาเนื้อเพ่งมองให้เห็นนิมิตที่ศูนย์กลางกาย อาจจะเป็นเพราะอยากเห็นนิมิตเกินไป จึงพยายามมองนิมิตให้เห็นด้วยเนื้อตา หรือไม่ก็ปฏิบัติผิดวิธีที่ให้คำแนะนำว่า “นึกให้เห็นด้วยใจ”

พึงเข้าใจว่า การเจริญภาวนาสมาธินั้น เป็นการฝึกอบรมจิตใจให้หยุดให้นิ่ง **เป็นกิจทางใจ** ไม่ใช่กิจทางอายตนะอื่น อย่างเช่นตาเนื้อ เพราะฉะนั้น เมื่อใช้ตาเนื้อเพ่งดูให้เห็นนิมิตจึงไม่ได้เห็น เพราะผิดวิธีและแถมยังเป็นเหตุให้รู้สึกหนักๆ มึนๆ หรือปวดที่ศีรษะหรือที่บริเวณกระบอกตาอีกด้วย เพราะประสาทตาเครียดเนื่องแต่ถูกใช้งานผิดวัตถุประสงค์

หลักปฏิบัติที่ถูกต้อง จึงให้จินตนาการหรือนึกให้เห็นนิมิตด้วยใจพร้อมด้วยบริกรรมภาวนาว่า **“สัมมาอะระหังๆๆ”** คู่กันไป เพื่อผูกใจให้มารวมหยุดอยู่กับบริกรรมนิมิต แล้วค่อยๆ รวมหยุดในหยุดเป็นจุดเดียว หรือ

อารมณ์เดียว แล้วจิตก็จะตกศูนย์ บางรายจะรู้สึกมีอาการเบาหวิวๆ ในขณะจิตดิ่งลงสู่สมาธิ เมื่อปล่อยใจให้ดิ่งลงสู่สมาธิเพียงชั่วครู่เดียว ก็จะเห็นนิมิตเป็นดวงกลมใสแจ่ม หรือพระพุทธรูปขาวใสเกตุดอกบัวตูมปรากฏขึ้น ณ ที่ศูนย์กลางกายนั้นเอง แล้วอาการดังกล่าวก็จะหมดไป.



[๔] การเจริญภาวนาจำเป็นจะต้องผ่านนิมิตหรือไม่?

ก่อนที่จะได้กล่าวถึงปัญหาเรื่องนิมิต อาตมาก็ใคร่จะทำความเข้าใจกับท่านผู้อ่านเสียก่อนว่า **“นิมิต”** ที่ว่านี้คืออย่างไร? หมายถึงอะไร?

คำว่า “นิมิต” มีความหมายตามที่ปรากฏในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานว่า “นิรมิต, สร้าง, แปลง, ทำ” และในความหมายของคำว่า “นิมิต” นั้นยังหมายถึง “บันดาลให้มีขึ้น” อีกด้วย นี่เป็นความหมายที่ **๑** สำหรับความหมายที่ **๒** ของคำว่า “นิมิต” ก็หมายถึง “เครื่องหมาย, ลาง, เหตุ, เค้ามูล” เป็นต้น

โดยความหมายหลายอย่างต่างๆ กันนี้เอง ที่มีผู้ใช้คำว่า “นิมิต” ในหลายสถาน เช่นว่า

ความฝัน ที่เวลาบุคคลนอนหลับแล้วฝันไป ก็เรียกว่า **สุบินนิมิต**

การแสดงนัยให้ทราบ อย่างเช่น พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงนัยให้พระอานนท์ทราบถึงวาระที่พระพุทธองค์จะทรงปลงสังขารแล้ว อย่างนี้ก็เรียกว่า พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงนิมิต

หรือการกำหนดเครื่องหมายใดๆ ขึ้นในใจ คือ นึกให้เห็นเครื่องหมายนั้นด้วยใจ ก็เรียกว่า **บริกรรมนิมิต** บริกรรม แปลว่า กำหนดในใจ ถ้านึกเห็นนิมิตด้วยใจได้ชัดเจนเพียงชั่วขณะ ก็เรียกว่าเกิด **“อุคคหนิมิต”** และถ้าเห็นเครื่องหมายได้ชัดเจน นาน ติดตา จะนึกขยายให้โตใหญ่ หรือย่อให้เล็กลงด้วยใจก็ทำได้ อย่างนี้เรียกว่า **“ปฏิภาคนิมิต”**

คำว่า **“นิมิต”** ที่ใช้เรียกกันในหมู่ผู้ปฏิบัติภาวนาธรรมนั้น มุ่งหมายถึง “นิมิต” หรือ “เครื่องหมายที่กำหนดขึ้นที่ใจ” ซึ่งเรียกว่า บริกรรมนิมิต หรืออุคคหนิมิต และปฏิภาคนิมิต เครื่องหมายที่กำหนดขึ้นในใจหรือปรากฏเห็นขึ้นในใจ อันได้แก่ บริกรรมนิมิต ซึ่งเป็นอุบายวิธีที่จะรวมใจอันได้แก่ เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ หรือความเห็น ความจำ ความคิด และความรู้ ให้มารวมอยู่ในอารมณ์เดียว แนบแน่นเป็นสมาธิดี เมื่อใจหยุดนิ่งถูกส่วนเข้า ก็จะเห็นอุคคหนิมิต และปฏิภาคนิมิต ตามลำดับของใจที่หยุดนิ่งเป็นสมาธิที่แนบแน่นดี

ในการให้กำหนดเครื่องหมายขึ้นที่ใจ หรือที่เรียกว่า “บริกรรมนิมิต” เพื่อให้ใจมารวมหยุดอยู่ในอารมณ์เดียวนั้น อาจจะไม่เพียงพอจะช่วยประคองใจให้หยุดให้นิ่งได้โดยง่าย จึงมักให้กำหนดบริกรรมภาวนา คือให้ท่องในใจ อย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น **“สัมมาอะระหังๆๆ”** หรือ **“พุทโธๆๆ”** ก็แล้วแต่ เพื่อให้ใจช่วยประคองนิมิตนั้นไว้ แปลว่า การที่จะตะล่อมใจให้เข้ามารวม อยู่ที่บริกรรมนิมิตนั้น อาจจะไม่พอที่จะขังใจที่มีสภาพเบากวัดแกว่งง่าย ฟุ้งซ่านได้ง่าย ให้หยุดให้นิ่งได้ จึงหางานให้ใจทำอีกโสดหนึ่งด้วย คือให้ ท่องในใจ ที่เรียกว่าบริกรรมภาวนา เพื่อให้ใจประคองนิมิตนั้นยิ่งขึ้น จะได้ไม่ซัด ส่ายออกไปข้างนอกนิมิตนั้น

เมื่อใจถูกประคองให้มารวมอยู่เสียกับบริกรรมนิมิตและบริกรรมภาวนา คู่กันหนักเข้า ก็จะค่อยๆ เชื่อง แล้วก็จะค่อยๆ รวมหยุดเป็นจุดเดียวกัน

ที่เรียกว่า “อารมณ์เดียว” หรือ **เอกัคคตารมณ์** กล่าวคือ “ใจ” อันประกอบด้วยความเห็นนิมิต, ความจำนิมิต, ความคิดและความรู้ในนิมิต มารวมหยุดเป็นจุดเดียวกัน ก็จะเห็นนิมิตนั่นชัดขึ้น เรียกว่าอุคคหนิมิต หรือปฏิภาคนิมิตตามระดับของใจที่รวมหยุดเป็นสมาธิที่แนบแน่นดี

ในขณะที่ผู้ปฏิบัติภาวนาเพิ่งกำหนดบริกรรมนิมิตนั้น ใจเพิ่งจะเริ่มเป็นสมาธิ คืออยู่ในอารมณ์เดียว สมาธิในระดับนี้เรียกว่า**ขณิกสมาธิ** แต่พอเห็นนิมิตชัดเจนได้เพียงชั่วขณะ ที่เรียกว่า**อุคคหนิมิต**นั้น ใจที่เป็นสมาธิระดับนี้เรียกกว่าสมาธิในระดับ**อุปจารสมาธิ** แต่เห็นเมื่อปฏิภาคนิมิต คือเห็นนิมิตได้ชัดเจน นาน ติดตา และสามารถจะนึกขยายให้ใหญ่หรือย่อให้เล็กลงได้ เรียกว่าจิตเป็นสมาธิระดับ**อัปปนาสมาธิ** อันเป็นเบื้อต้นของ**ปฐมฌาน** กล่าวคือ เมื่อจิตประกอบด้วยอารมณ์วิตก วิจาร คือยังมีความตรึกตรองประคองนิมิตอยู่ และมีอารมณ์ปีติยินดีที่ได้พบเห็นสิ่งที่เย็นตาเย็นใจ ก่อให้เกิดความสุขอย่างละเอียดๆ เช่นนั้น และจิตอยู่ในอารมณ์เดียวได้แนบแน่นดีเช่นนี้ ก็จัดว่าจิตเป็นสมาธิในขั้น**ปฐมฌาน**

สมาธิตั้งแต่ระดับปฐมฌานขึ้นไปนี้เอง ที่เป็นจิตที่ปราศจากนิวรณ-ธรรมแล้ว เพราะมีองค์ฌาน เครื่องปหานนิวรณ์ครบถ้วน จึงจัดเป็นจิตที่ควรแก่งานวิปัสสนา เพื่อเจริญปัญญารู้แจ้งในสภาวธรรมตามธรรมชาติที่เป็นจริง เพราะสามารถเห็นอรรถเห็นธรรมได้ชัดแจ้งพอสมควร

เพราะฉะนั้น จึงจำเป็นที่จะต้องใช้ “นิมิต” เป็นอุบายวิธียกจิตขึ้นสู่อารมณ์วิตก วิจาร เครื่องปหานนิวรณ์ และเพื่อทำใจให้หยุดให้นิ่งเป็นสมาธิที่แนบแน่นดีกว่าอย่างอื่น และเมื่อจิตเจริญภาวนาจนเป็นสมาธิระดับฌานต่างๆ นั้น ก็จะต้องมีนิมิตหรือผ่านนิมิตทั้งสิ้น แม้แต่จะเป็นอรูปฌาน ที่ว่าไม่กำหนดรูปเป็นอารมณ์ อย่างเช่น กำหนดยึดหน่วงเอาอากาศไม่มีที่สิ้นสุด

เป็นอารมณ์ เมื่อจิตละเอียดหนักเข้า ก็เห็นนิมิตคืออากาศนั้นแหละ หรือในกรณีที่กำหนดวิญญาณไม่มีที่สิ้นสุดเป็นอารมณ์ หรือกำหนดยึดหน่วงเอาความว่างเปล่าไม่มีอะไรเป็นอารมณ์ ก็เห็นวิญญาณ หรือความว่างเปล่านั้นแหละ ที่เห็นนั่นแหละเป็นนิมิตล่ะ แม้เมื่อจิตเป็นอุเบกขา ที่เรียกว่า **อุเบกขินทรีย์** ก็ยังต้องมีนิมิต ดังพระพุทธดำรัสมีมาในพระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค อุปปฏิกสูตร พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับหลวง เล่มที่ **๑๙** ข้อ **๙๖๑** หน้า **๒๖๙** ความว่า

> ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อภิกษุในธรรมวินัยนี้ไม่ประมาท มีความเพียร มีใจเด็ดเดี่ยว อุเบกขินทรีย์เกิดขึ้น เธอย่อมรู้ชัดอย่างนี้ว่าอุเบกขินทรีย์นี้เกิดขึ้นแล้วแก่เรา และ **อุเบกขินทรีย์นั้นมีนิมิต มีเหตุ มีเครื่องปรุงแต่ง มีปัจจัย แต่จะอนุมานเอาว่า อุเบกขินทรีย์นั้นไม่ต้องมีนิมิต ไม่มีเหตุ ไม่มีเครื่องปรุงแต่ง ไม่มีปัจจัย จักเกิดขึ้นได้ดังนี้ มิใช่ฐานะที่จะมีได้** ...

ในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน อย่างเช่น พิจารณาเห็นกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรมทั้งหลาย ก็เช่นเดียวกัน ก็ต้องอาศัยนิมิต นึกเห็นนิมิต จึงจะพิจารณาสภาวธรรมได้ จึงจะเห็นสภาวะที่แท้จริงตามธรรมชาติที่เป็นจริงได้ อย่างเช่น การเจริญอสุภกัมมัฏฐานอันนับเนื่องอยู่ในกายานุปัสสนาสติปัฏฐานนั้น มิใช่ว่าจะต้องไปพิจารณาดูแต่ที่ซากศพ หรือจะต้องนำศพไปพิจารณาด้วย หรือจะต้องสาวไส้พุงของใครต่อใครมาดูจึงจะเรียกว่าอสุภกัมมัฏฐาน หาใช่เช่นนั้นไม่ ในทางปฏิบัตินั้นเมื่อได้เคยเห็นซากศพ หรืออวัยวะน้อยใหญ่ทั้งหลายในหลายๆ ลักษณะ

ก็จำภาพนั้นหรืออารมณ์นั้น แล้วน้อมเอาอารมณ์นั้นหรือภาพนั้นมาพิจารณาด้วยใจ **การพิจารณาก็จะต้องนึกเห็นทั้งลักษณะและสภาพที่เป็นจริงว่าเป็นแต่สิ่งปฏิกูล โสโครก น่าเกลียด และเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา** เหล่านี้เป็นต้น **จึงจะเรียกว่ารู้แจ้งเห็นจริงในสภาวะของธรรมชาติตามที่เป็นจริง ถ้านึกไม่เห็นแล้วทำไมจึงจะอ้างได้ว่าเห็นแจ้งตามสภาวะจริงของธรรมชาติที่เป็นจริงได้เล่า** การเห็นของจริงด้วยตาเนื้อนั้นเป็นแต่เพียงเริ่มต้นของเรื่องที่จะนำมาพิจารณาเท่านั้น **แต่การเจริญสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้นเป็นกิจทางใจ แม้จะเห็นธรรม ณ เบื้องหน้าซากศพ ก็เป็นการเห็นด้วย "ใจ" หาใช่เห็นธรรมด้วยตาเนื้อไม่ และการเห็นสิ่งที่น้อมนำมาพิจารณาสภาวธรรมด้วยใจนั้น ก็คือนิมิตนั่นเอง**

เรียกว่า **"หนีไม่พ้นนิมิต"** ในทางปฏิบัติแล้วจะต้องผ่านนิมิตเสมอไป ถ้าไม่ผ่านก็ไม่ได้เห็น ถ้าไม่เห็น ก็จะอ้างว่าเห็นแจ้งในสภาวะจริงของธรรมชาติที่เป็นจริงไม่ได้ ก็มีแต่ท่องจำเอาจากตำราเท่านั้น พระพุทธองค์ก็มิได้ปฏิเสธนิมิตในการเจริญภาวนาธรรม และยังได้ประทานพระบรมพุทโธวาท มีมาในพระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับหลวง เล่มที่ **๑๙** สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค ข้อ **๕๓๓** หน้า **๑๓๒** ความว่า

> ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็อะไรเล่า เป็นอาหารให้สมาธิสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้น หรือที่เกิดแล้วให้เจริญบริบูรณ์ ? ดูกรภิกษุทั้งหลาย **สมาธินิมิต อัพยัคคนิมิต (คือนิมิตแห่งจิตอันมีอารมณ์ไม่ฟุ้งซ่าน) มีอยู่ การกระทำให้มากซึ่งโยนิโสมนสิการในนิมิตนั้น นี้เป็นอาหารให้สมาธิสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้น หรือที่เกิดแล้ว ให้เจริญบริบูรณ์.**

จากตัวอย่างที่ยกมาทั้งหมดนี้ ก็เพื่อให้ท่านผู้อ่านได้พิจารณาดูว่าจากการเจริญภาวนาโดยไม่ใช้ ไม่อาศัย หรือไม่ผ่านนิมิตนั้นจะเป็นไปได้หรือไม่เพียงใด และถ้าหากยังไม่แน่แก่ใจ อาตมาก็จะยกเอาพระพุทธภาษิต มีมาในพระไตรปิฎก เล่มที่ **๒๒** ฉักกนิบาต อังคุตตรนิกาย ข้อ **๓๓๙** หน้า **๔๗๒-๔๗๓** *(คำแปลจากหนังสือขุมทรัพย์จากพระโอษฐ์ ของกองตำราคณะธรรมทานไชยา พ.ศ.* ***๒๕๑๔****, หน้า* ***๒๘๕-๒๘๖****)* ความว่า

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้ที่พอใจในความคลุกคลีกันเป็นหมู่ๆ, ยินดีในความคลุกคลีกันเป็นหมู่ๆ, ตามประกอบความพอใจในความคลุกคลีกันเป็นหมู่ๆ, เป็นผู้พอใจในหมู่, ยินดีในหมู่, ตามประกอบความพอใจในหมู่ อยู่แล้วหนอ **เธอนั้นจักมาเป็นผู้โดดเดี่ยวยินดียิ่งในความสงัดเงียบนั้น ข้อนี้ไม่เป็นฐานะที่มีได้.**

เมื่อไม่เป็นผู้โดดเดี่ยวยินดียิ่งในความสงัดเงียบแล้ว **จักถือเอานิมิตแห่งสมาธิจิตวิปัสสนาจิตได้นั้น ข้อนี้ก็ไม่เป็นฐานะที่มีได้.**

เมื่อไม่ได้ถือเอานิมิตแห่งสมาธิจิตวิปัสสนาจิตแล้ว **จักยังสัมมาทิฏฐิแห่งวิปัสสนาให้บริบูรณ์นั้น ข้อนี้ก็ไม่เป็นฐานะที่มีได้**

เมื่อไม่ทำสัมมาทิฏฐิแห่งวิปัสสนาให้บริบูรณ์แล้ว **จักยังสัมมาสมาธิแห่งมรรคและผลให้บริบูรณ์นั้น ข้อนี้ก็ไม่เป็นฐานะที่มีได้.**

เมื่อไม่ทำสัมมาสมาธิแห่งมรรคและผลให้บริบูรณ์แล้ว **จักละสัญโญชน์ทั้งหลายนั้น ข้อนี้ก็ไม่เป็นฐานะที่มีได้.**

เมื่อไม่ละสัญโญชน์ทั้งหลายแล้ว **จักทำนิพพานให้แจ้งนั้น ข้อนี้ก็ไม่เป็นฐานะที่มีได้เลย.**

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้ที่ไม่พอใจในความคลุกคลีกันเป็นหมู่ๆ, ไม่ยินดีในความคลุกคลีกันเป็นหมู่ๆ, ไม่ตามประกอบความพอใจในความคลุกคลีกันเป็นหมู่ๆ, ไม่เป็นผู้พอใจในหมู่, ไม่ยินดีในหมู่, ไม่ตามประกอบความพอใจในหมู่ อยู่แล้วหนอ **เธอนั้นจักมาเป็นผู้โดดเดี่ยวยินดียิ่งในความสงัดเงียบนั้น ข้อนี้เป็นฐานะที่มีได้เป็นได้.**

เมื่อเป็นผู้โดดเดี่ยวยินดียิ่งในความสงัดเงียบแล้ว **จักถือเอานิมิตแห่งสมาธิจิตและวิปัสสนาจิตได้นั้น ข้อนี้เป็นฐานะที่มีได้เป็นได้.**

เมื่อถือเอานิมิตแห่งสมาธิจิตและวิปัสสนาจิตแล้ว **จักยังสัมมาทิฏฐิแห่งวิปัสสนาให้บริบูรณ์แล้ว ข้อนี้เป็นฐานะที่มีได้เป็นได้.**

เมื่อทำสัมมาทิฏฐิแห่งวิปัสสนาให้บริบูรณ์แล้ว **จักยังสัมมาสมาธิแห่งมรรคและผลให้บริบูรณ์นั้น ข้อนี้ เป็นฐานะที่มีได้เป็นได้.**

เมื่อทำสัมมาสมาธิแห่งมรรคและผลให้บริบูรณ์แล้ว **จักละสัญโญชน์ทั้งหลายได้นั้น ข้อนี้เป็นฐานะที่มีได้เป็นได้.**

เมื่อละสัญโญชน์ทั้งหลายได้แล้ว **จักทำนิพพานให้แจ้งได้นั้น ข้อนี้เป็นฐานะที่มีได้เป็นได้แล.**

จะเห็นได้ว่า **การเจริญภาวนาจะต้องผ่านนิมิต อาศัยนิมิตแน่นอน** และอาตมาก็ใคร่จะให้ข้อสังเกตไว้ว่า

ประการที่ ๑ ที่ว่าการเห็นนั้นมีอยู่สองอย่าง คือ **การเห็นรูปด้วยตาเนื้อ** และ**ด้วยตาใน** สำหรับท่านที่เจริญวิชชาหรือมีทิพพจักขุนี้ อย่างหนึ่ง **กับการเห็นนิมิต** คือ เครื่องหมายที่กำหนดให้เห็นขึ้นที่ใจเพื่อเจริญสมาธินั้นอีกอย่างหนึ่ง

และสำหรับสิ่งที่เห็นด้วยใจนั้นจึงมีทั้ง**นิมิต**ที่นึกหรือคิดให้เห็นในใจเพื่อเจริญสมาธิ หรือน้อมเข้ามาพิจารณาสภาวธรรมเพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้ง ทั้งนี้ไม่ว่าจะเป็น**บริกรรมนิมิต อุคคหนิมิต** หรือ**ปฏิภาคนิมิต** ก็ตาม นี้อย่างหนึ่ง, กับทั้งเห็น**รูป** หรือ**ธาตุธรรมละเอียด** ที่มีอยู่จริงตามธรรมชาติ ด้วยความสามารถของทิพพจักขุ เสมือนหนึ่งตาเนื้อเห็นรูปฉะนั้น นี้อีกอย่างหนึ่ง อย่าปนกัน

ประการที่ ๒ การเห็นนิมิต มิได้หมายความว่าติดนิมิต หากแต่เป็นเพียงอาศัยการกำหนด**บริกรรมนิมิต**ขึ้นเพื่อเจริญสมาธิ จึงพัฒนาการเห็นนิมิตนั้นขึ้นไปเป็น**อุคคหนิมิต** และ**ปฏิภาคนิมิต** ตามระดับสมาธิที่สูงขึ้น และเป็นความจำเป็นที่จะต้องน้อมนำเอานิมิต คือสิ่งที่จะนำมาพิจารณาให้เกิดปัญญารู้แจ้งในสภาวะจริงของธรรมชาติตามที่เป็นจริง ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว ด้วยเหตุนี้ ในสติปัฏฐานสูตร จึงอธิบาย**กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน, เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน, จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน** และ**ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน พิจารณาเห็นกายในกาย, เห็นเวทนาในเวทนา, เห็นจิตในจิต** และ**เห็นธรรมในธรรม**

สำหรับท่านผู้เจริญภาวนาได้ถูกวิธี สามารถเจริญวิชชาและมีอภิญญาเป็นต้นว่า เกิดอายตนะทิพย์ ให้สามารถรู้เห็นสิ่งที่ละเอียด ประณีต หรือ

อยู่ห่างไกลลี้ลับได้ กว่าอายตนะกายเนื้อ อย่างเช่น ตา หู ของกายเนื้อ จึงสามารถเห็นสัตว์ในภพภูมิต่างๆ ที่ละเอียด อย่างเช่น นรก สวรรค์ และแม้แต่เห็นอายตนะนิพพานนั้น ก็เป็นเรื่องความสามารถพิเศษของท่าน และก็เป็นการเห็นธรรมชาติที่มีอยู่แล้วเหมือนกับตาเนื้อเห็นรูปทั้งหลายนั่นเอง ก็เหมือนกับเราผ่านไปทางไหน ก็ได้พบได้เห็นบ้านเมือง ผู้คน หรือสัตว์ทั้งหลาย ตามปกติธรรมดา แม้จะเจตนาที่จะพิจารณาดูความเป็นไปในอายตนะทั้งหลายเหล่านั้น ก็เพื่อเป็นการศึกษาค้นคว้าหาความรู้ เพื่อให้เกิดปัญญาจากการที่ได้ทั้งรู้และทั้งเห็น เป็นการพิสูจน์ตามหลักวิทยาศาสตร์จากการศึกษาค้นคว้าหาข้อมูล ให้รู้แจ้งเห็นจริงว่า นรก สวรรค์ นิพพานนั้นมีจริงหรือเปล่า ถ้ามี มีอย่างไร? มีความเป็นไปในนรก สวรรค์ ตลอดทั้งอายตนะนิพพานอย่างไร? ด้วยผลบุญและผลบาปอะไรจึงต้องไปเสวยวิบากอยู่ในนรกหรือสวรรค์ และ**โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การรู้จักความเป็นไปในนิพพานนั้น เป็นยอดของความรู้ เป็นยอดของปัญญาทีเดียว และประการสำคัญที่สุด ผู้ที่สามารถเจริญภาวนาได้ถึงธรรมกาย อันเป็นธรรมขันธ์ที่พ้นโลกแล้ว สามารถให้เข้าถึงอายตนะนิพพานได้นั้น ทำให้เกิดปัญญาจากการที่ได้ทั้งรู้และทั้งเห็นโดยชัดแจ้งตามที่พระพุทธองค์ได้ทรงประทานบรมพุทโธวาท** มีปรากฏในพระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย เล่มที่ **๒๕**, ขุททกนิกาย อุทาน, ข้อ **๑๙๘** หน้า **๑๗๕** ว่า

> ภิกษุทั้งหลาย **อายตนะ (นิพพาน) นั้นมีอยู่** ดิน น้ำ ไฟ ลม อากาสานัญจายตนะ วิญญาณัญจายตนะ อากิญจัญญายตนะ เนวสัญญานาสัญญายตนะ โลกนี้ โลกหน้า พระจันทร์และพระอาทิตย์ทั้งสอง ยอมไม่มีในอายตนะ (นิพพาน) นั้น

ภิกษุทั้งหลาย เราย่อม ไม่กล่าวซึ่งอายตนะ (นิพพาน) นั้น ว่าเป็นการมา เป็นการไปเป็นการตั้งอยู่ เป็นการจุติ เป็นการอุบัติ อายตนะ (นิพพาน) นั้น หาที่ตั้งอาศัยมิได้ มิได้เป็นไป หาอารมณ์มิได้ นี้แลเป็นที่สุดแห่งทุกข์.

และมีปรากฏในพระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ **๒๕** ขุททกนิกาย อุทาน ข้อ **๑๖๐** หน้า **๑๗๖** หน้าว่า

ภิกษุทั้งหลาย **ธรรมชาติอันไม่เกิดแล้ว ไม่เป็นแล้ว อันปัจจัยกระทำไม่ได้แล้ว ปรุงแต่งไม่ได้แล้ว มีอยู่** ภิกษุทั้งหลาย **ถ้าธรรมชาติอันไม่เกิดแล้ว ไม่เป็นแล้ว อันปัจจัยกระทำไม่ได้แล้ว ปรุงแต่งไม่ได้แล้ว จักไม่ได้มีแล้วไซร้ การสลัดออก ซึ่งธรรมชาติที่เกิดแล้ว เป็นแล้ว อันปัจจัยกระทำแล้ว ปรุงแต่งแล้ว จะไม่พึงปรากฏในโลกนี้เลย** ภิกษุทั้งหลาย **ก็แล เพราะธรรมชาติอันไม่เกิดแล้ว ไม่เป็นแล้ว อันปัจจัยกระทำไม่ได้แล้ว ปรุงแต่งไม่ได้แล้ว มีอยู่ ฉะนั้น การสลัดออกซึ่งธรรมชาติที่เกิดแล้ว เป็นแล้ว อันปัจจัยกระทำแล้วปรุงแต่งแล้ว จึงปรากฏ.**

จึงทำให้สามารถเห็นอรรถเห็นธรรม ตามที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ดีแล้วนี้โดยชัดแจ้ง

ประการที่ ๓ การเจริญภาวนาแต่เพียงขั้นต่ำ หรือการปฏิเสธสมถกัมมัฏฐาน แล้วมุ่งเน้นแต่การพิจารณาสภาวธรรมเพื่อให้เกิดปัญญานั้น เสี่ยงต่อการเกิดวิปัสสนูปกิเลสอย่างมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกรณีที่ผู้ปฏิบัติ

ภาวนามีสติปรากฏยิ่งจนเกินไป กล่าวคือ มีสติพิจารณาสภาวธรรมแก่กล้าเกินไป แต่ปัญญาอันเห็นแจ้งที่แท้จริงเกิดขึ้นไม่ทัน คงมีอยู่แต่ปัญญาจากการจำได้หมายรู้จากตำราเสียโดยมากนั้น จิตจะปล่อยวางอารมณ์วิปัสสนาที่เคยยกขึ้นพิจารณาอยู่เสมอนั้นไม่ได้ แม้แต่จะได้รับคำแนะนำให้ปล่อยหรือให้ปฏิเสธนิมิต ก็ปฏิเสธไม่ออก เป็นเหตุให้เกิดนิมิตลวงขึ้นในใจโดยที่เจ้าตัวมิได้ตั้งใจจะรู้จะเห็น เรียกว่าวิปัสสนูปกิเลส ข้อ**อุปัฏฐาน** อันอาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพจิตได้

จึงใคร่จะกล่าวถึงคุณค่าของการเจริญภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน **๔** ที่หลวงพ่อวัดปากน้ำได้ปฏิบัติและสั่งสอนถ่ายทอดไว้ ว่าเป็นกัมมัฏฐานที่มีทั้งสมถะและวิปัสสนาคู่กัน เป็นการเจริญภาวนาที่มีมหาสติปัฏฐานโดยครบถ้วนอยู่ในตัวเสร็จ คือ มีการพิจารณาเห็นกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และเห็นธรรมในธรรมอยู่ในตัวเสร็จ มีอุบายวิธีที่ทำให้สมาธิเจริญขึ้นอย่างรวดเร็ว และให้สามารถเจริญปัญญารู้แจ้งในสัจธรรมจากการที่ได้ทั้งรู้และทั้งเห็น เมื่อยกสภาวธรรมใดขึ้นพิจารณาให้เกิดปัญญาแล้ว ก็มีวิธีให้พิสดารกาย พิสดารธาตุธรรมไปสู่สุดละเอียด ให้ใจของทุกกายรวมหยุดอยู่ ณ ศูนย์กลางธรรมกายที่สุดละเอียดอยู่เสมอ จิตก็ละวางนิมิตที่ยกขึ้นพิจารณานั้นไปเองโดยอัตโนมัติ วิปัสสนูปกิเลสดังกล่าวจึงไม่เกิดขึ้นแก่ผู้เจริญภาวนาตามแนวนี้แต่ประการใด และยิ่งสำหรับผู้เจริญภาวนาได้ถึงธรรมกายแล้ว ยิ่งเห็นอรรถเห็นธรรม ทั้งที่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่งที่เรียกว่า **สังขตธาตุ สังขตธรรม** กับทั้งที่ไม่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่งที่เรียกว่า **อสังขตธาตุ อสังขตธรรม** ได้โดยชัดแจ้ง ปราศจากความเคลือบแคลงสงสัย จึงขอเชิญชวนท่านสาธุชนเจริญให้มาก แม้ในระยะแรกๆ บางรายอาจจะยังมิได้เห็นอะไร ก็อย่าเพิ่งท้อแท้ใจว่าปฏิบัติไม่ได้ผล**ความจริงถ้า**

สังเกตดูในเหตุและผลแล้วก็จะพบว่า ท่านได้รับผลดีจากการปฏิบัติอย่างแน่นอน ขอแต่ให้ปฏิบัติให้ได้ตรงตามวิธีที่แนะนำไป ด้วยใจรักในธรรมปฏิบัตินี้ ด้วยความเพียรพยายามไม่ย่อท้อ ด้วยใจจดจ่ออยู่เนืองนิจและด้วยความพินิจพิจารณาในเหตุสังเกตในผลให้ถูกต้องตามที่วิปัสสนาจารย์ให้คำแนะนำไว้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งให้พึงระวังอุปกิเลสของสมาธิให้ดี เช่นว่า **ระวังอย่าให้เพียรหย่อนเกินไปจนจิตใจง่วงเหงา ซึมเซา ไม่กระปรี้กระเปร่า เพียรจัดเกินไปจนกายและใจไม่สงบ อยากเห็นนิมิตจนเกินไป ทำให้จิตใจฟุ้งซ่าน หรือพลอยหงุดหงิดเมื่อรู้สึกว่าปฏิบัติไม่ได้ผล หรือสะดุ้งตกใจกลัว/ตื่นเต้นจนเกินไปเมื่อเห็นนิมิต ทำให้จิตใจฟุ้งซ่าน หรือเคลื่อนจากสมาธิ และพึงระวังรักษาศีลให้บริสุทธิ์สำหรับผู้เป็นฆราวาส ก็อย่างน้อยศีล ๕ ขึ้นไป พึงหลีกเลี่ยงจากกามฉันทะ** อย่าไปตรึกนึกถึงมันให้มากนัก เพราะเป็นอุปกิเลสของสมาธิตัวสำคัญเสียด้วย สิ่งเสพติดมึนเมาให้โทษอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาททั้งหลาย ตลอดทั้งการดูการละเล่น หรือประโคมดนตรีเหล่านี้ก็ล้วนแต่เป็นเครื่องกีดกั้นหนทางเจริญสมาธิและปัญญาทั้งสิ้น

ถ้าประสงค์จะได้สิ่งที่ดี มีคุณค่าต่อชีวิตอย่างสูง ก็ต้องพยายามละสิ่งที่ชั่ว หรือที่เป็นข้าศึกแห่งความดีเหล่านั้นเสีย และพึงเข้าใจว่าธรรมอันประเสริฐนั้น ไม่ใช่จะเป็นสิ่งที่บุคคลจะพึงบรรลุได้โดยง่าย แต่ก็มิใช่จะเหลือวิสัยของบุคคลที่จะปฏิบัติให้เข้าถึงหรือบรรลุได้ ขอแต่ให้ปฏิบัติถูกวิธีด้วยอิทธิบาทธรรมดังที่กล่าวมาแล้วย่อมได้ผลแน่นอน พระพุทธองค์ก็ได้ทรงประทานบรมพุทโธวาทไว้ ความว่า เมื่อได้ศึกษาและปฏิบัติอธิศีล อธิจิตอธิปัญญาแล้ว เราไม่มีอำนาจที่จะไปบันดาลให้บรรลุธรรมหรือมรรคผลเมื่อนั้นเมื่อนี้ได้ อุปมาดังชาวนาซึ่งไถคราด เตรียมดิน หว่านพันธุ์ข้าว และ

ปักดำ ไขน้ำเข้านา ดูแลใส่ปุ๋ยดีที่สุดแล้ว ก็ต้องรอให้ข้าวออกรวงเอง ไม่มีใครจะไปบันดาลให้ข้าวออกรวงวันนั้นเวลานั้นได้ ถึงเวลาก็ออกรวงเอง การปฏิบัติธรรมก็เช่นเดียวกัน ทำไปก็แล้วกัน พยายามให้ดีที่สุดแล้วถึงเวลาก็ได้บรรลุมรรคผลเอง และพึงเข้าใจว่า ในระหว่างเวลาปฏิบัติที่ยังไม่ได้บรรลุธรรมหรือมรรคผลนั้น ก็ได้ผลดีไปเรื่อยๆ อยู่แล้ว ขอแต่ให้หมั่นดูที่เหตุสังเกตที่ผล ดูให้ถ้วนถี่ก็แล้วกัน การปฏิบัติธรรมตามแนวนี้ให้ผลดีทั้งในทางโลกและในทางธรรมจริงๆ

เมื่อเข้าใจดังนี้แล้ว ต่อจากนี้ไปขอให้ทุกท่านจงรวมใจหยุดในหยุดลง ณ ศูนย์กลางกายที่สุดละเอียด แล้วน้อมบุญกุศลที่ได้เคยสร้างสมอบรมมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน และที่จะได้บำเพ็ญต่อไปในอนาคต บูชาแด่คุณพระพุทธเจ้า คุณพระธรรมเจ้า คุณพระอริยสงฆเจ้าทุกพระองค์ รวมทั้งพระเดชพระคุณหลวงพ่อวัดปากน้ำ แล้วอุทิศส่วนกุศลผ่านตัวเองไปยังคุณบิดามารดาและญาติมิตร ตลอดทั้งพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และพระบรมวงศานุวงศ์ ผู้รักษาประเทศชาติ ผู้รักษาพระพุทธศาสนาและวิชชาธรรมกายของพระพุทธเจ้า มนุษย์และอมนุษย์ เพื่อนร่วมโลกอื่นทั้งหลาย ตลอดทั้งตัวเราเองด้วย ขอให้ท่านทั้งหลาย จงบริสุทธิ์ สมบูรณ์ บริบูรณ์ ด้วยผลแห่งทาน ศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ วิมุตติญาณทัสสนะ และขอจงปราศจากเหตุวิบัติ บาปศักดิ์สิทธิ์ ภัยพิบัติ ภัยสงคราม ภัยธรรมชาติ โรคาพยาธิ กิเลส อวิชชา ตัณหา อุปาทาน อันเป็นเหตุแห่งทุกข์ทั้งหลาย ไม่เบียดเบียนตนเอง ไม่เบียดเบียนผู้อื่น และไม่เบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น ผู้ใดปรารถนาพระสัพพัญญูพุทธเจ้าก็ดี พระปัจเจกพุทธเจ้าก็ดี พระอัครสาวกก็ดี พระอสีติมหาสาวกก็ดี ปกติสาวก พุทธอุปัฏฐาก พุทธบิดา พุทธมารดา จักรพรรดิรัตนะเจ็ดทั้งหลายก็ดี ขอจงสำเร็จและได้บรรลุมรรคผลนิพพาน ฝ่ายสัมมาทิฏฐิ แต่ส่วนเดียว เทอญ.

[๕] การเจริญภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่หลวงพ่อวัดปากน้ำได้ปฏิบัติและสั่งสอนถ่ายทอดไว้ เป็นธรรมเครื่องกำจัดนิวรณ์อย่างดี และมีลักษณะที่เป็นทั้ง "สมถะ" และ "วิปัสสนา" กัมมัฏฐานคู่กัน

ได้เคยกล่าวถึงความสำคัญของการทำใจให้หยุดให้นิ่ง เป็นสมาธิแนบแน่นอยู่ในอารมณ์เดียว เพื่อกำจัดนิวรณธรรม ซึ่งเรียกว่า**สมถกัมมัฏฐาน** ว่ามีความจำเป็นต่อการเจริญปัญญารู้แจ้งในสภาวะจริงของธรรมชาติตามที่เป็นจริง ซึ่งเรียกว่า **วิปัสสนากัมมัฏฐาน** อย่างไรไปแล้ว ต่อไปจะได้กล่าวถึงวิธีกำจัดนิวรณธรรมด้วยองค์แห่งฌาน คือ วิตก วิจาร ปีติ สุข และเอกัคคตารมณ์ อีกต่อไป

ได้เคยบรรยายมาครั้งหนึ่งแล้วว่า **การปหานหรือกำจัดนิวรณธรรมย่อมสามารถกระทำได้ด้วยองค์แห่งฌาน** กล่าวคือ **อารมณ์วิตก ปหานถีนมิทธนิวรณ์, อารมณ์วิจาร ปหานวิจิกิจฉานิวรณ์, อารมณ์ปีติ ปหานพยาบาทนิวรณ์, อารมณ์สุข ปหานอุทธัจจกุกกุจจนิวรณ์ และอารมณ์เอกัคคตา ปหานกามฉันทนิวรณ์** นี้เป็นแนวทาง**ปริยัติ**

สำหรับใน**ทางปฏิบัติ** โดยเฉพาะอย่างยิ่ง **การเจริญภาวนาตามแนวที่หลวงพ่อวัดปากน้ำสอน ซึ่งให้ผลสูงทั้งในส่วนสมาธิและปัญญาให้เจริญขึ้นอย่างรวดเร็วนั้น** ขั้นแรกให้กำหนดบริกรรมนิมิต คือนึกให้เห็นเครื่องหมายด้วยใจ เป็นดวงแก้วกลมใสขึ้น ณ ที่ศูนย์กลางกายตรงที่สุดลมหายใจเข้าออกเหนือระดับสะดือสองนิ้วมือ ซึ่งนับเป็นฐานที่ตั้งของใจฐานที่ **๗** พร้อมด้วยให้บริกรรมภาวนา คือนึกท่องในใจว่า "สัมมาอะระหังๆๆ"

ตรึกนึกให้เห็นดวงที่ใส ใจอยู่ในกลางดวงที่ใส พร้อมด้วยบริกรรมภาวนาว่า “สัมมาอะระหังๆๆ” ไปเรื่อย จนกว่า “ใจ” อันประกอบด้วยเวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ซึ่งขยายส่วนหยาบออกมาเป็น ดวงเห็น ดวงจำ ดวงคิด ดวงรู้ จะค่อยๆ มารวมหยุดเป็นจุดเดียวกัน แล้วก็ตกศูนย์ไปยังศูนย์กลางกายตรงระดับราวสะดือพอดี ซึ่งนับเป็นฐานที่ตั้งของใจฐานที่ **๖** แล้วจึงปรากฏเห็นดวงกลมใสแจ่มบังเกิดขึ้นมาใหม่ ใสบริสุทธิ์ดุจเพชรลูกที่เจียระไนแล้วสว่างดังดาวประกายพรึก ขนาดประมาณเท่าฟองของไข่แดงของไข่ไก่ ขนาดเล็กเท่าดวงดาวในอากาศ ขนาดโตเท่าดวงจันทร์ดวงอาทิตย์นั้น ก็เป็นอุบายทำใจให้หยุดให้นิ่งเป็นสมาธิแนบแน่นมั่นคงอยู่ในอารมณ์เดียว ที่เรียกว่า **“เอกัคคตารมณ์”** ซึ่งเป็นองค์แห่งฌานที่**ปหานกามฉันทนิวรณ์** กล่าวคือ ในขณะที่ “ใจ” อันประกอบด้วยความเห็น ความจำ ความคิด และความรู้ รวมหยุดนิ่งสนิทเป็นจุดเดียวกัน ที่เรียกว่าเอกัคคตารมณ์นั้น **จิตใจย่อมไม่ฟุ้งซ่านไปยึดไปเกาะในอารมณ์ที่น่ากำหนัดยินดีทั้งหลาย** นี้เอง ที่เรียกว่า **เอกัคคตารมณ์ ปหานกามฉันทนิวรณ์**

และ**ก็การที่ให้ผู้ปฏิบัติภาวนาตรึกตรองประคองนิมิตด้วยบริกรรมนิมิตและบริกรรมภาวนาคู่กันนั้น ก็เป็นอุบายวิธียกจิตขึ้นสู่อารมณ์วิตกและวิจาร อันเป็นองค์แห่งฌานเครื่องปหานถีนมิทธะ คือความง่วงเหงาซึมเซา กับเครื่องปหานวิจิกิจฉา** คือความลังเลสงสัยในแนวทางธรรมปฏิบัตินั้นเอง

ในขณะที่จิตถูกยกขึ้นสู่อารมณ์วิตก วิจาร และเริ่มเข้าสู่**เอกัคคตารมณ์** หรืออารมณ์เดียวยิ่งขึ้น จนเห็นนิมิตใสสว่างขึ้นนั้น จิตก็ย่อมมีความปีติยินดี และเสวยอารมณ์ปีตินั้นอยู่ **อารมณ์ปีตินี้เองที่ปหานพยาบาทนิวรณ์**หรือพูดอย่างง่ายๆ ว่า จิตกำลังประสบกับสิ่งที่ใสสว่างเย็นตาเย็นใจอยู่นั้น

ก็เกิดความปีติยินดีจนไม่มีความโกรธพยาบาทใดๆ เหลืออยู่ แล้วก็รู้สึกเป็นสุขใจ และเมื่อจิตเสวยอารมณ์ที่เป็นสุขอย่างละเอียดอยู่เช่นนั้น ความฟุ้งซ่านไปในเรื่องอื่นใดก็ไม่มี นี้เรียกว่า **อารมณ์สุขปหานอุทธัจจกุกกุจจนิวรณ์**

จิตที่ประกอบด้วยองค์แห่งฌานทั้ง **๕** คือ อารมณ์วิตก วิจาร ปีติ สุข และเอกัคคตารมณ์นี้เอง คือ จิตที่เป็นสมาธิขั้น**ปฐมฌาน**

สำหรับผู้ปฏิบัติภาวนาที่มีวาสนาบารมีแก่กล้ามาก่อน จิตอาจดิ่งลงสู่สมาธิอย่างรวดเร็ว ขึ้นสู่ระดับทุติยฌาน ตติยฌาน หรือถึงจตุตถฌานได้เลย เพราะจิตละอารมณ์วิตก วิจาร หรือถึงละอารมณ์ปีติและสุขไปเองโดยอัตโนมัติก็มี

สำหรับผู้ที่ทำจิตให้หยุด ให้นิ่ง เป็นสมาธิในขั้นปฐมฌานนั้น ย่อมเจริญภาวนาถึงกายมนุษย์ละเอียดได้ไม่ยาก เพราะปฐมฌานนั้นสำเร็จด้วยจิตของกายมนุษย์ละเอียด และเมื่อเจริญภาวนาทำใจให้หยุดในหยุด กลางของหยุดในหยุดยิ่งๆ ขึ้นไป จนจิตละเอียดยิ่งขึ้นไปอีก ละอารมณ์วิตก วิจาร ตรึกตรองประคองนิมิตแล้ว จิตก็จะเข้าสู่ **ทุติยฌาน** เป็นเอกัคคตารมณ์ยิ่งขึ้น และโดยนัยนี้ก็จะสามารถเข้าถึงกายทิพย์หยาบ-ทิพย์ละเอียด ได้ไม่ยาก เพราะทุติยฌานนั้นสำเร็จด้วยจิตของทิพย์

เมื่อดำเนินไปในแบบเดิมอีก เข้ากลางของกลางๆๆๆ ต่อไปอีก จิตละเอียดหนักเข้าก็จะละอารมณ์ปีติ เข้าถึง**ตติยฌาน** ต่อไป โดยนัยนี้ก็จะสามารถเข้าถึงกายรูปพรหมหยาบ-รูปพรหมละเอียดได้ไม่ยาก เพราะตติยฌานนั้นสำเร็จด้วยจิตของรูปพรหม

เมื่อรวมใจหยุดในหยุดกลางของหยุดในหยุดอีกต่อไป จนจิตใสละเอียด เป็นเอกัคคตารมณ์ยิ่งขึ้นไปอีก จิตก็จะละอารมณ์สุขเหลืออยู่แต่สติรู้อยู่ ณ ท่ามกลางจิตที่หยุดนิ่งเป็นอุเบกขา ถึงขั้นนี้นับเป็น**จตุตถฌาน**

แล้วก็จะถึงกายอรูปพรหมได้ไม่ยาก เพราะจตุตถฌานนั้นสำเร็จด้วยจิตของอรูปพรหมละเอียดขึ้นไป

นี้เป็นผลทางด้านสมถกัมมัฏฐานของการเจริญภาวนาตามแนวนี้ในขั้นรูปฌาน อันเป็นไปเพื่อเจริญปัญญารู้แจ้งในสัจธรรมตามที่เป็นจริง นับเป็น **"สัมมาสมาธิ"** หนึ่งในอริยมรรคมีองค์ **๘** ประการ

และโดยนัยนี้ก็สามารถอาศัยจิตที่ละเอียดยิ่งๆ ขึ้นไป ตั้งแต่ของกายอรูปพรหม จนถึงกายธรรมที่สุดละเอียดนั้นเอง **เพ่งพิจารณาเอาอากาศไม่สิ้นสุดเป็นอารมณ์ เอาวิญญาณไม่สิ้นสุดเป็นอารมณ์ เอาความว่างเปล่าไม่มีอะไรเป็นอารมณ์** และ**เอาสัญญาก็ไม่ใช่หรือจะว่าไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่เป็นอารมณ์** เข้าถึง**อรูปฌาน** คือ **อากาสานัญจายตนฌาน, วิญญาณัญจายตนฌาน อากิญจัญญายตนฌาน** และ**เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน** ตามลำดับ **เป็นผลพลอยได้** อีกด้วย

ส่วนนี้เป็นผลทางฝ่ายสมถกัมมัฏฐานในขั้นอรูปฌาน ของการเจริญภาวนาตามแนวนี้

อนึ่ง **การเจริญภาวนาตามแนวนี้ มีมหาสติปัฏฐาน ๔ อยู่ในตัวพร้อมเสร็จ** คือ **มีการพิจารณาเห็นกายในกาย เห็นเวทนาในเวทนา เห็นจิตในจิต และเห็นธรรมในธรรม และยังมีลักษณะที่เป็นการถอดขันธ์จากหยาบไปหาละเอียด อันเป็นการปหานอนุสัยกิเลส และอาสวกิเลส ตัณหาอุปาทาน ไปในตัวเสร็จ จึงสามารถเข้าถึงกายและธรรมกายที่ละเอียดๆ ต่อๆ ไปจนสุดละเอียด ซึ่งจัดเป็นผลในขั้นวิปัสสนากัมมัฏฐานอีกด้วย**

การเจริญภาวนาตามแนวที่หลวงพ่อวัดปากน้ำสอนนี้ จึงเป็นกัมมัฏฐานที่มีทั้งสมถะและวิปัสสนาคู่กัน ด้วยประการฉะนี้

และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในภาคสมถกัมมัฏฐานนั้น **การเจริญภาวนาตามแนวนี้ ที่ให้รวมใจหยุดในหยุดอยู่ ณ ศูนย์กลางกายพระอรหัตองค์ที่ละเอียดอยู่เสมอก็ดี หรือสำหรับผู้ปฏิบัติภาวนาใหม่ๆ ที่ให้กำหนดบริกรรมนิมิตและบริกรรมภาวนาคู่กัน และให้ตรึกนึกให้เห็นดวงที่ใส ใจอยู่ในกลางดวงที่ใส ให้เห็นใสละเอียดอยู่เสมอก็ดี ล้วนแต่เป็นการเจริญภาวนาที่ให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีสติสัมปชัญญะ พิจารณาเห็นธรรมในธรรม คือนิวรณ์ ๕ และให้กำจัดหรือปหานนิวรณธรรมอันเป็นเครื่องกีดกั้นความดีเหล่านั้นเสียด้วยองค์แห่งฌานอันเป็นเครื่องทำลายนิวรณ์ เพื่อให้ใจใสสะอาดบริสุทธิ์จากนิวรณธรรมทั้งหลายเหล่านั้น ควรแก่การเจริญปัญญารู้แจ้งในสัจธรรมตามธรรมชาติที่เป็นจริง อยู่เสมอนั้นเอง.**





พอใจ “หยุด” เท่านั้นแหละ ถูกตัวสมถะแล้ว นั่นแหละตัวสมถะไอ้หยุดนั่นแหละ
“หยุด” นั่นเองเป็นตัวสำเร็จ...ทางโลกและทางธรรมสำเร็จหมด โลกที่จะได้รับความสุข ใจต้องหยุดตามส่วนของโลก ธรรมที่จะได้รับความสุข ก็ต้องหยุดตามส่วนของธรรม ท่านได้แนะนำไว้ตามวาระพระบาลีว่า

นตฺถิ สนฺติปรํ สุขํ   สุขอื่นนอกจากหยุดจากนิ่งไม่มี

หลวงพ่อวัดปากน้ำ ภาษีเจริญ
พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร)



วัดหลวงพ่อสดธรรมกายาราม

สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดราชบุรี แห่งที่ ๑
ริมถนนบางแพ-ดำเนินสะดวก (กม.ที่ ๑๔)
อำเภอดำเนินสะดวก จังหวัดราชบุรี ๗๐๑๓๐